

骨粗鬆症

1

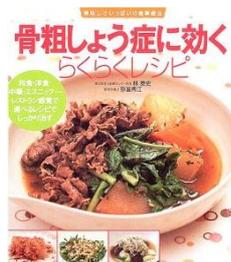
どんな病気？

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は、自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみつかります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤(グルココルチコイド剤)などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。(骨粗鬆症財団より)

2

こんな本で調べられます

- 『やさしい骨粗鬆症の自己管理』
- 『骨粗鬆症Q&A』
- 『骨粗しょう症に効くららくレシピ』



- 『骨粗鬆症の人の食事』
- 『ロコモティブシンドローム』 などなど他にもございます。

3

こんなパンフレットもあります

- 『骨粗鬆症』
- 『三世代で取り組む骨粗鬆症の予防と治療』



4

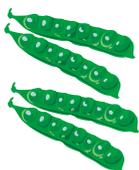
お薬についてのVHSもあります

- 『骨の生まれ変わりを知る旅へ - 骨粗しょう症の話 - 』

5

よくわかるサイトはこちら

- 『骨粗しょう症』 (<http://www.iihone.jp/>)
- 『骨粗鬆症財団』 ((<http://www.iihone.jp/>))
- 『メルクマニュアル家庭版』 (<http://mmh.banyu.co.jp/mmhe2j/sec05/ch060/ch060a.html>)



治療・お薬の選択や、病気について不安があるとき・・・

健康生活支援室では、いつでも看護師による相談をお受けします。
また、医師による医療相談(予約制)も受け付けております。
どうぞお気軽にご活用くださいね!