

やすだ内科クリニック ニュースレター



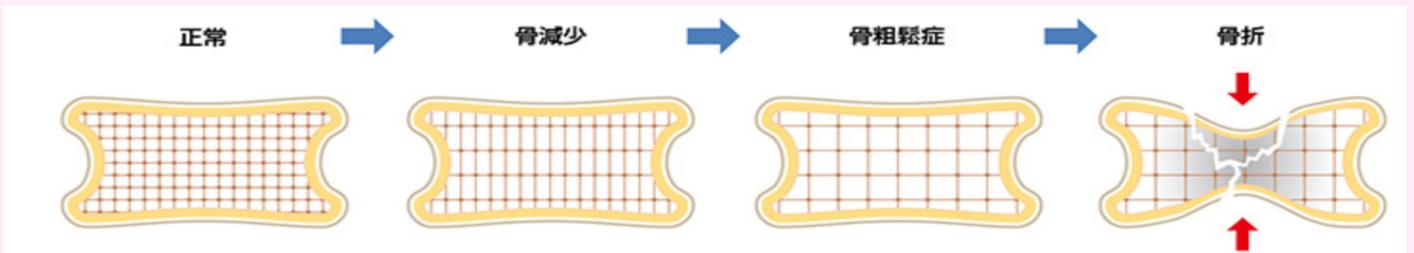
骨粗鬆症とは

骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約 1000 万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

症状：骨折しやすくなります

特徴：女性がかかりやすい病気です。閉経後に女性ホルモンが減少することにより骨粗鬆症になりやすいといわれています。



骨折しやすいところ

背骨、足の付け根、手首、腰の付け根が骨折しやすくなります。

適切に治療しないと背中や腰が曲がってしまったり、身長が縮んだりすることがあります。



予防

- ・ 転ばないように注意しましょう
- ・ カルシウム（骨の構成成分となる）を十分にとりましょう
- ・ ビタミンD（カルシウムの吸収と再吸収を促進）、ビタミンK（カルシウムが骨に沈着するのをサポート）、リン、マグネシウムをとりましょう
- ・ 適量のタンパク質をとりましょう

治療

内服薬や注射薬があります。



ご心配な方はお気軽にご相談ください。

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	▲	▲	▲	▲	▲	—

休診日：土曜の午後、日曜・祝日 / ▲は訪問診療

☎ 072-931-7777

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00

※ 土曜の午後、日曜・祝日は休診