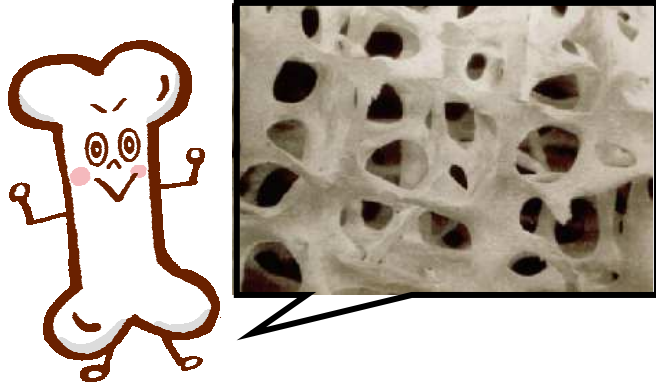


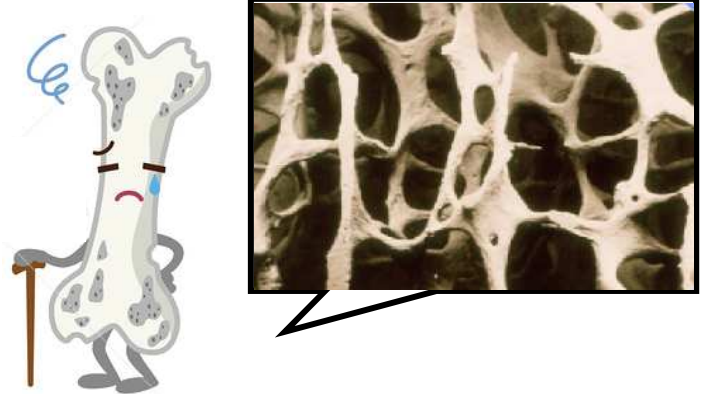
『骨粗しょう症』をご存じですか？

骨粗しょう症は骨がスカスカになり、**骨折しやすくなる病気**です。

【健康な骨】



【骨粗しょう症の骨】



加齢だけではなく**生活スタイル**や**持病(糖尿病・慢性腎臓病など)**も原因となります。



骨粗しょう症による**骨折・転倒**が原因で**寝たきり**や**介護**が必要となる事がありますので**早期発見・早期治療**が重要です！

食事療法



運動療法



薬物療法



治療法は様々ですが、きちんと治療されている方は**5人に1人**とされています。

あなたの骨は大丈夫!?自分の骨の状態を簡単チェック!

下記の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒はよく飲むほうだ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた / (男性)70歳以上である	4点

合計は何点でしたか? あてはまる項目をご覧ください。

6点以上の方は整形外来の受診をおすすめします。

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。当院 整形外科もしくは、かかりつけ医へご相談ください。

骨粗しょう症の予防・早期発見をする為に

骨粗しょう症リエゾンサービスチーム を立ち上げました！

このチームは第二整形外科部長・日本骨粗鬆症学会認定医である 水野俊行 医師を中心に、**5名の骨粗鬆症マネージャー[®]**（看護師2名・薬剤師2名・放射線技師1名）と理学療法士・栄養士等で構成されています。

多職種が連携し、様々な視点から骨折予防に取り組んでいます。

骨粗鬆症マネージャー[®]とは…

認定試験に合格した、骨粗しょう症に関する知識を有するメディカルスタッフです。



平成 28 年 4 月より整形外科にて

骨粗しょう症外来

を開設しています！

診察日は**毎週火曜日の 11 時から 12 時**です。

必要に応じて 看護師による生活指導、薬剤師による服薬指導、理学療法士による運動療法や栄養士による栄養指導などを行っています。

骨粗しょう症に関して気になる事がありましたら、
まずは **当院整形外科** もしくは **かかりつけの先生**へ
お気軽にご相談ください！



骨粗しょう症リエゾンサービスチームの 職種・活動紹介

診察

骨粗しょう症に関して
気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください。

骨の検査

腰の骨と付け根の骨の写真を撮ります。
5分程度の簡単な検査で現在の骨の状態
がわかります。

医師



放射線技師



生活指導

骨折をおこさないよう
に日常生活の指導
を行っています。
生活の中で気になる
ことがあればいつで
もご相談ください。

看護師



薬剤師



服薬指導

骨を強くする薬には、
細かいルールの
決まった飲み薬や
注射剤もあります。
薬で困ったことは
いつでもご相談
ください。

理学療法士



栄養士



骨折予防体操

運動をすることで骨粗しょう症の
予防、転倒予防に繋がります。
運動で健康寿命を延ばしましょう。

食事指導

丈夫な骨づくりは日々の食生活から。
バランスの良い食事で STOP!!
骨粗しょう症!

上記以外の職種も骨粗しょう症の予防・早期発見、
骨折予防に取り組んでいます!