

リハビリニュース No.32

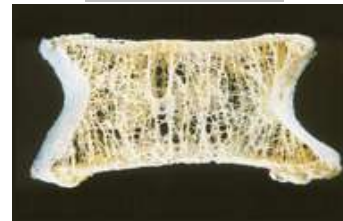
こつぞしょうしょう 骨粗鬆症について



正常



骨粗鬆症



☆骨粗鬆症とは？☆

体の中ではたえず古い骨は壊され(骨吸収)、新しい骨が作られています(骨形成)。これが骨の新陳代謝です。

骨粗鬆症は、この新陳代謝のバランスがくずれ、骨吸収がどんどん進み、骨形成が追いつかないことで、骨密度が低下した状態のことを言います。

☆原因☆

- ①加齢→腸からのカルシウム吸収が悪くなり、骨密度が低下。
- ②更年期と閉経→閉経後、女性ホルモンであるエストロゲンが減少し、骨吸収の速度が速まるため、骨形成が追いつけずに骨密度が低下。
- ③他の病気によるもの→寝たきりやバセドウ病等の甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病やステロイド薬の長期内服により、骨密度が低下。

☆症状☆ ※骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。

- ①身長が縮む
- ②背中や腰が曲がる
- ③腰痛



☆治療法☆

- ①食事療法(魚や牛乳等のカルシウム摂取)
- ②活性型ビタミンD₃製剤等の服薬
- ③リハビリテーション(運動)
- ④物理療法(温熱等)
- ⑤日光浴(ビタミンDが作られる)

☆合併症☆

骨折が最も重大な合併症です。脊椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位端骨折が多く見られます。

☆リハビリテーションではどんなことをするの??☆

※骨量増加、身体運動機能の改善、転倒予防、腰背部痛の軽減を目的に行います。

- ①下肢や体幹のストレッチ…柔軟性の改善、筋肉の疼痛緩和などを目的
- ②筋力訓練…体幹筋(特に背筋)、下肢の筋力を強化し、筋力向上やバランス機能改善、転倒予防を図ります。
- ③日常生活指導…院外での運動方法や、正しい生活動作の方法等を説明します。

骨粗鬆症自体は、生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。中でも寝たきりの状態になると、身体機能低下だけでなく、生活の質も著しく低下してしまいます。骨折しないために、骨によい食事や運動(ウォーキング等)の継続を心がけましょう。