

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

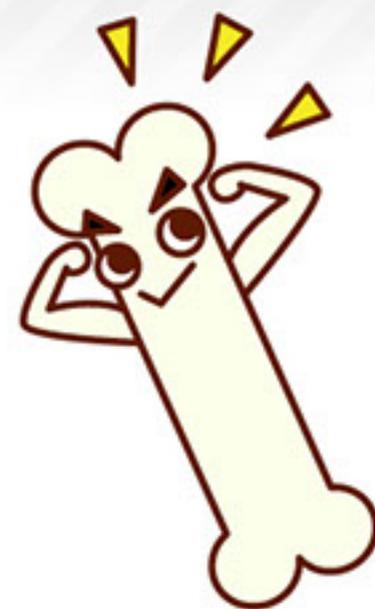
## 「聞かなきゃ損する骨粗鬆症の治療方法」

講師：八田告院長

開催日時：2016年**6月11**日(土)



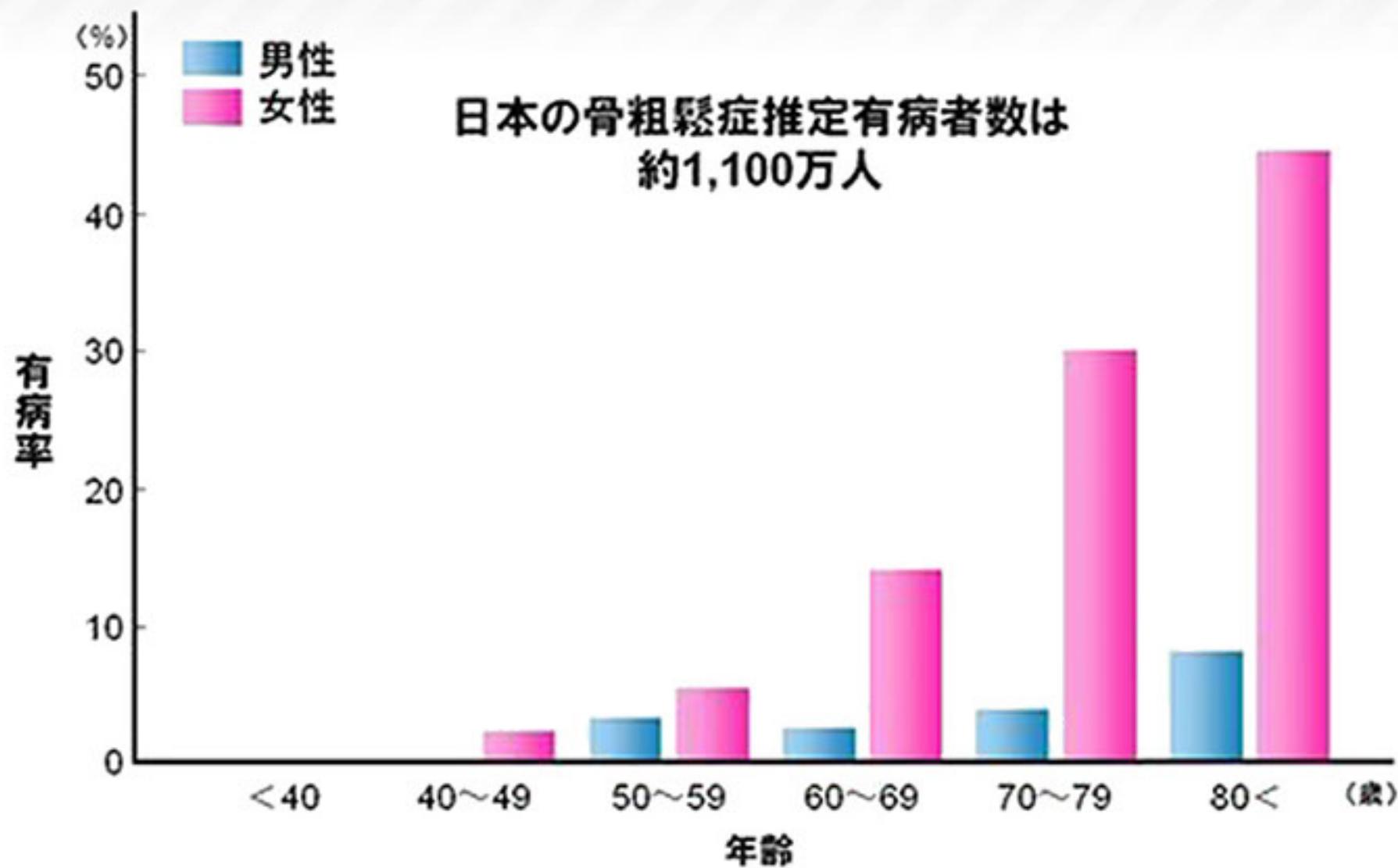
# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告



今回も満員御礼でした！  
ご参加ありがとうございました！

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## 年齢別 骨粗鬆症有病率



# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## 骨粗鬆症の症状



背が縮んだように  
感じる(実際に  
身長が縮んだ)



背中や腰が  
曲がったように  
感じる



背中や腰の  
痛みのために  
動作がぎこちない



腰が痛い  
レントゲン検査では  
椎間板や脊柱管に  
異常がない

## 骨粗鬆症の症状



- 息切れしやすい
- おなかがすぐいっぱいになる
- 姿勢が悪くなり、服が似合わない
- 掃除が億劫
- 洗濯物を干すのがつらい
- 外出がつらい

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## クイズ1

どちらが骨粗鬆症でしょうか？



# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## クイズ1

どちらが骨粗鬆症でしょうか？



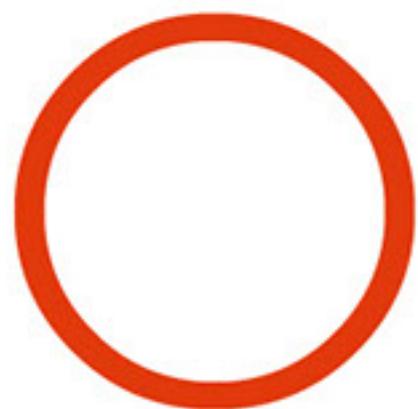
骨粗鬆症



正 常

クイズ2

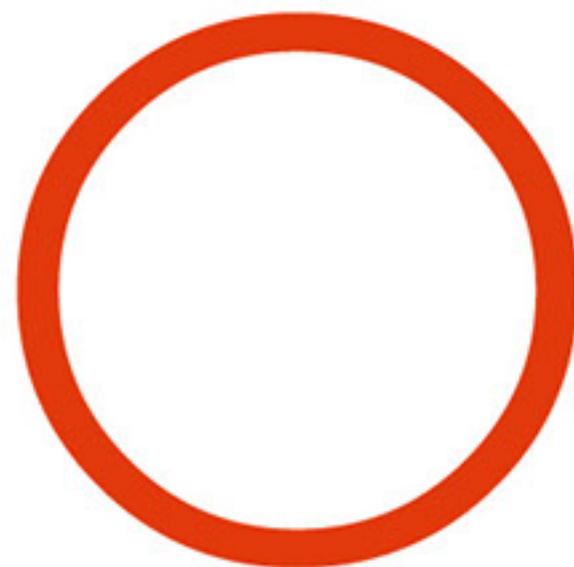
糖尿病だと骨折しやすい



クイズ2

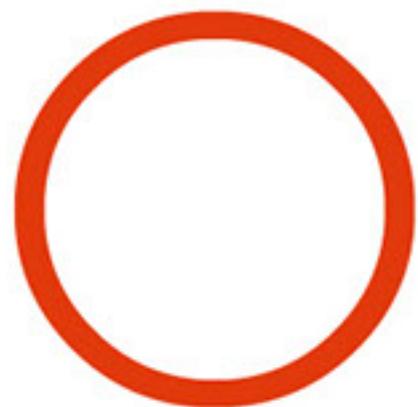
糖尿病だと骨折しやすい

正解



クイズ3

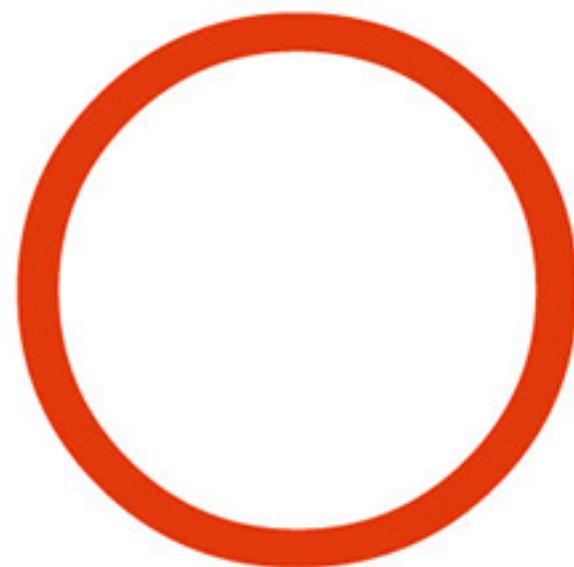
慢性腎臓病だと骨折しやすい



クイズ3

慢性腎臓病だと骨折しやすい

正解



## 骨粗鬆症になりやすい人

### 除去しえない危険因子

- 加齢
- 性(年齢)
- 人種(白人>黄色人種・黒人)
- 骨折家族歴
- 遅い初経
- 早期閉経
- 過去の骨折

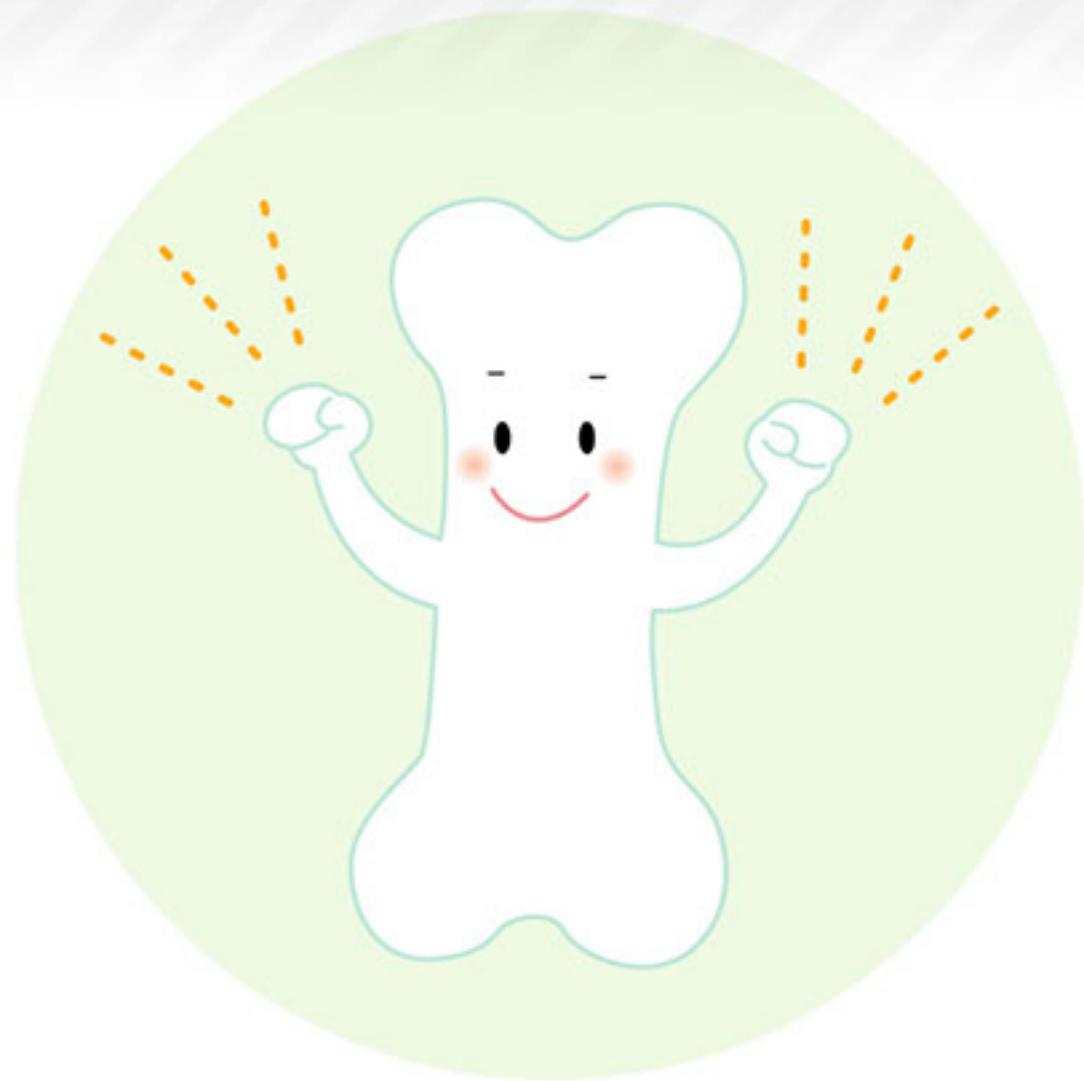


## 骨粗鬆症になりやすい人

### 除去しうる危険因子

- カルシウム不足
- ビタミンD不足
- ビタミンK不足
- リンの過剰摂取
- 運動不足
- 日照不足
- 食塩の過剰摂取
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 多量のコーヒー
- 極端な食事制限(ダイエット)

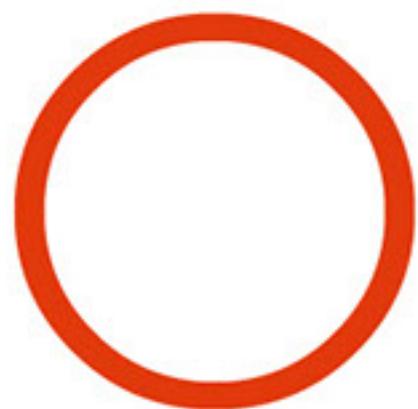




# 骨粗鬆症の予防

クイズ4

適切な体重管理は、  
骨折の危険を減らすか？

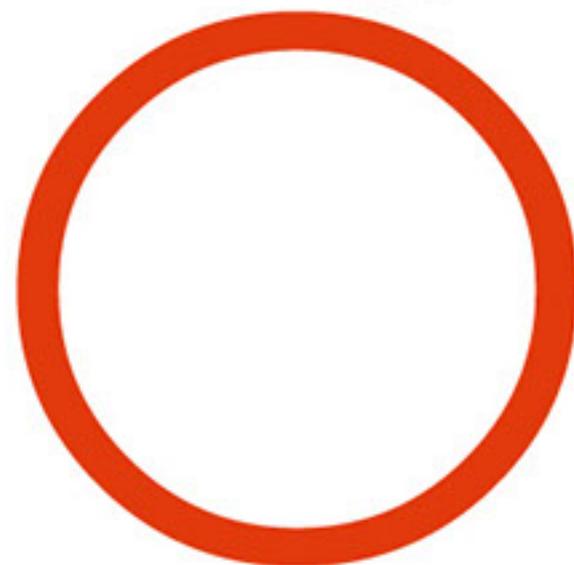


## 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

### クイズ4

適切な体重管理は、骨折の危険を減らすか？

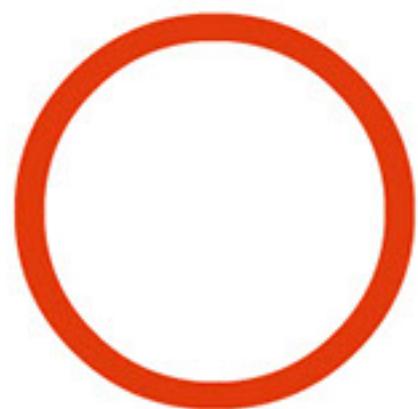
正解



日本人の閉経後女性の椎体骨折は、**BMI>25**では、それ以下と比べて**64%多い**

クイズ5

過度のアルコールは、  
骨折の危険を増やすか？

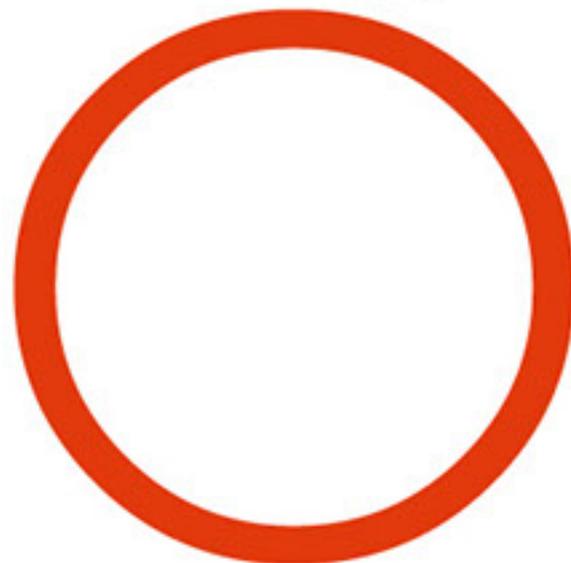


## 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

### クイズ5

過度のアルコールは、骨折の危険を増やすか？

正 解



エタノール24g以上の摂取は、骨折の危険を増やす。

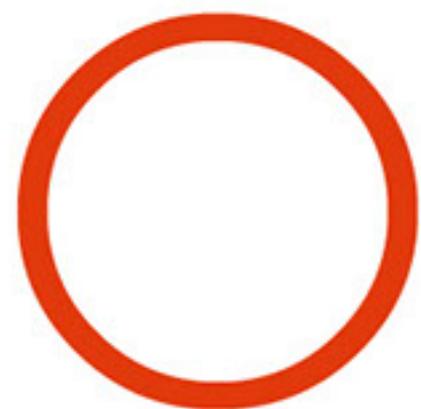
# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## アルコール20gの目安

本格焼酎(25度)	<b>100ml</b> (半合程度)
ビール(5度)	<b>500ml</b> (中ビン1本程度)
清酒(15度)	<b>167ml</b> (1合弱)
ワイン(13度)	<b>192ml</b> (1合程度)
ウイスキー・ブランデー(40度)	<b>62.5ml</b> (ダブル程度)

クイズ6

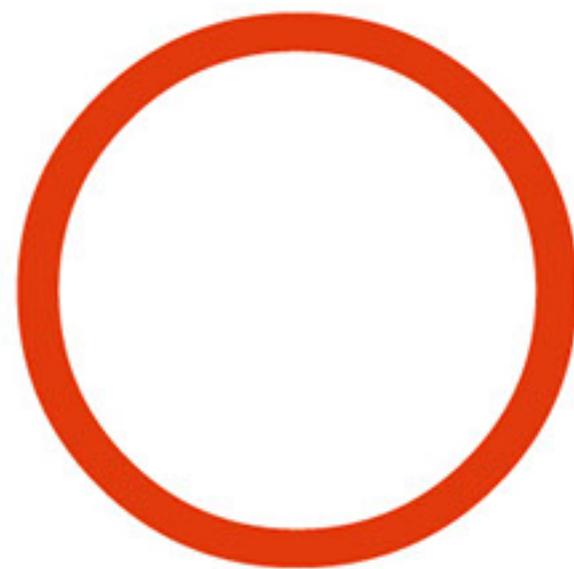
運動は、骨密度を増やすか？



## クイズ6

### 運動は、骨密度を増やすか？

正 解



適切な運動は、**大腿骨近位部**および**腰椎**の**骨密度上昇**に有用である。

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## 運動指導

### 評価と推奨

骨粗鬆症の予防、治療に運動指導は不可欠であり、骨密度の上昇(グレードA)と骨折の抑制(グレードB)をもたらす。転倒予防を視野に入れた骨折予防に関する介入試験が今後必要である。

©骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会2011

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## どのような運動が良いか？





## 骨粗鬆症の治療

## 骨粗鬆症の薬物治療

- 脆弱性骨折がある
- BMD (骨塩量) が70%以下になる



**薬物治療開始**

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## 食事指導

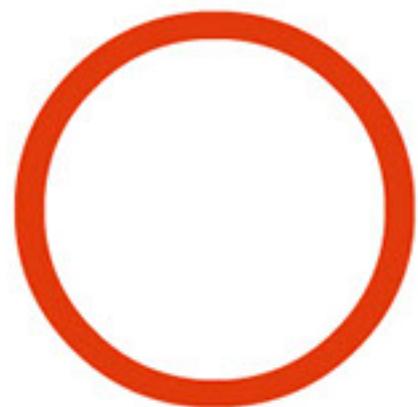
評価と推奨

- カルシウム
- ビタミンD
- ビタミンK

が多い食品を摂取する。

クイズ7

カルシウム補充や食事から  
カルシウムを多く摂取すると、  
骨折を予防できる



## 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

### クイズ7

カルシウム補充や食事からカルシウムを多く  
摂取すると、骨折を予防できる

正 解



カルシウム単独では、効果がない。**VD3**も併用することが重要!

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## カルシウム、ビタミンDの多い食べ物

カルシウムを多く含む食品 mg/100g 摂取目安量: 1日あたり  
成人の男性800mg、成人女性650mg

干しえび	7100	脱脂粉乳	1100
にぼし	2200	あおのり	720
ひじき	1400	こんぶ	710
パルメザンチーズ	1300	パセリ	290
ごま	1200	モロヘイヤ	260

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## カルシウム、ビタミンDの多い食べ物

**ビタミンDを多く含む食品**  $\mu\text{g}/100\text{g}$  摂取目安量:  
成人の男女ともに1日あたり5  $\mu\text{g}$

あんこう・きも	110.0	うなぎ	18.0
いわし丸干し	50.0	干ししいたけ	17.0
きくらげ	39.4	ほんしめじ	4.0
さけ	32.0	卵	3.0
さんま	19.0	ぶた(肝臓)	1.3

# 第5回 いきいき健康セミナー 開催報告

## カルシウム、ビタミンDの多い食べ物

必要なのは、もう一つ



日光



# 治療薬について



第6回

# いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要  
参加費無料

日時

8月6日 土 14:00~15:00

(入場:13:30~ お楽しみ余興あり)

場所

八田内科医院待合室

テーマ

「今日からはじめよう！貯筋トレーニング」

講師

高井清典先生 白鷺病院医療技術部リハビリテーション科

体を動かしやすい格好でお越しください。

第7回は10月8日です