

骨粗鬆症とは

骨密度が減って骨の強度が下がり、骨折しやすくなる状態のことです。



糖尿病があると骨折しやすい

1型糖尿病の方で 3.0~7.0倍

2型糖尿病の方で 1.3~2.8倍

骨強度が低下する要因

糖尿病
ビタミンD・ビタミンKの不足
加齢
閉経後の女性ホルモンの減少



転びやすい原因

神経障害
網膜症
加齢に伴う筋力低下
(サルコペニア)



骨粗鬆症を防ぐポイント

食 事

バランスの良い食事を摂取しましょう



運 動

適度な運動を行きましょう



検 査

定期的な検査を受けましょう



治 療 薬

内服薬や月1回・半年に1回の注射などがあります



当院では春に**腰椎と大腿骨**の骨密度を測ることのできる新しい装置を導入します。

