

健康ぷらざ

No.212

企画:日本医師会

背中が曲がり、

身長が縮んできているませんか？

骨の健康が身体の形を守ります

骨粗鬆症では背中の曲がりや身長低下が、強い痛みを伴わず進行することがあります。

骨の量が減ってきますと、骨がもろくなって折れやすくなります。

手足の骨折は強い痛みを伴うのが普通ですが、

骨粗鬆症における背骨の骨折は少し違います。

背骨の骨折がある人のうちの半分以上は、強い痛みを自覚せず、

いつのまにか背中が曲がり、身長が縮みます。

50歳以後で身長が2cm以上、若い頃から4cm以上縮んだら要注意！

背中が曲がって身長が縮むと、持久力がなくなります。

階段を10段以上連続して上がることも不自由になります。

50歳以上の10年間で2cm以上、また、若い頃から4cm以上身長が縮んでくると、

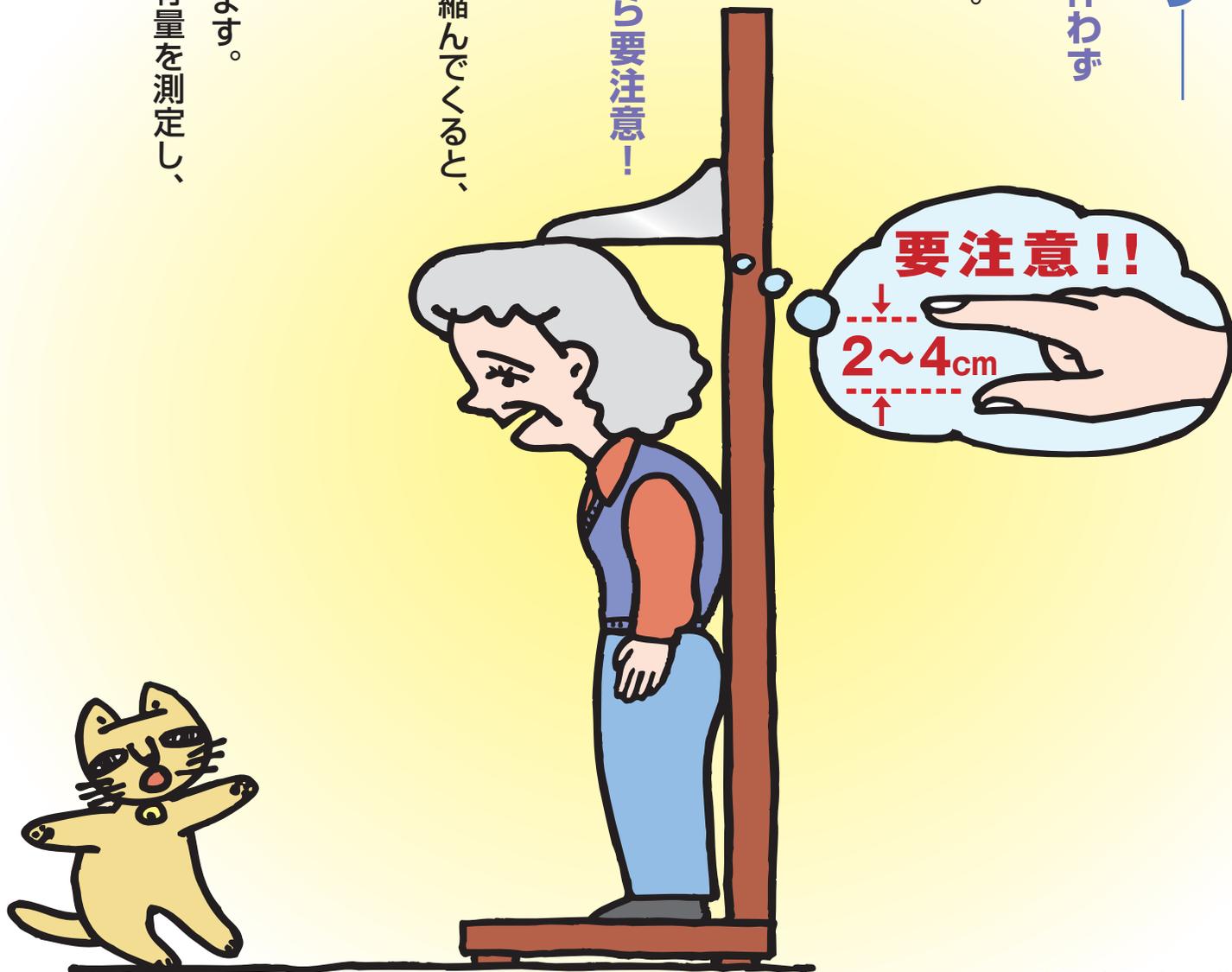
骨粗鬆症によって背骨に骨折が生じている可能性があります。

骨量を測定し、骨の健康管理を！

骨量低下や背骨の骨折があると、新たな骨折の危険性が増加します。

骨の健康は「背中の曲がり」にあらわれます。姿勢に気をつけ、骨量を測定し、

骨の健康を管理して「身体の形」を守りましょう。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。

指導・産業医科大学整形外科 教授 中村 利孝