



コツコツ便り

2023

vol.4

重工記念長崎病院OLS

認知症と骨粗鬆症の関係！

わが国における65歳以上の高齢者の認知症患者数は、推定462万人有病率は15%であり、認知症の予防・対策は重要でかつ急務と言われています。認知症は骨粗鬆症と同じく女性に多いといわれ、その危険因子として糖尿病、喫煙、飲酒、女性ホルモンのレベル低下などが挙げられます。また、認知症の患者さんはそうでない人と比べて転倒しやすく、骨折のリスクが2～3倍程高くなるそうです。

では、認知症の予防は、どうしたらいいのでしょうか・・・福岡県久山町の住民を対象とした研究では、大豆製品、野菜、海藻、牛乳や乳製品、少量の米などで構成される栄養バランスのとれた食事が認知症によいことがわかりました。

また、栄養の改善に加えて効果が期待できるのが運動です！とくに、ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が認知機能の改善に効果的ということがわかりました。何より、有酸素運動や筋力トレーニングを続ける「運動習慣をもつこと」がとても大切といわれています。

認知症の予防には・・・「栄養と運動が大事」といえます！

栄養のバランスや運動は、認知症だけでなく骨粗鬆症の予防にもつながります。この機会に生活習慣を見直してみましよう。



2023.3.13 発行

骨折予防運動 【ウォーキング】

ウォーキングの正しい姿勢

あごを引き、
目線はやや遠くを見る

肩の力を抜いて、
腕を軽く振る

おなかを引き締め、
腰に重心を置く

背筋を伸ばし、
上体を曲げない

ひざを伸ばして、
かかとから着地する

広めの歩幅で、
リズムカルに歩く

歩きやすい靴と
服装にする



ウォーキングは、
老若男女問わず行え
骨を強くすることができます。

できるだけ外に出て
日光を浴びながら行う
ようにしましょう！

骨によい食品を積極的にとろう【カルシウム】②

大豆製品

1日1回は摂りましょう

骨粗鬆症を予防するイソフラボン
を含みます



納豆 木綿豆腐 高野豆腐など

海藻乾物

乾物類には、カルシウム
が豊富です

料理に少しずつ加えて
使いましょう



小魚 わかめ ひじき 切干大根など

骨粗鬆症治療薬の注意点(ビスホスホネート)

ビスホスホネートは骨が壊す働きを抑えて骨の量を増やす薬です。内服薬だけでなく、点滴・注射薬もあります(右図参照)。

内服薬を使う場合は、空腹時に服用し、服用後も30～60分間は上体を起こしておく必要があります。

服用前後に食事をすると、薬の吸収が低下し治療効果に影響します。また、服用してすぐ横になると、薬の成分が逆流し食道が炎症を起こすことがあります。

お薬を安全・有効に使用するために、正しい飲み方で続けるようにしましょう！！

当院採用薬

〈内服薬〉

ボナロン(週1回)

ベネット(週1回)

リカルボン(4週に1回)

〈点滴・注射薬〉

ボンビバ(月1回)

リクラスト(年1回)