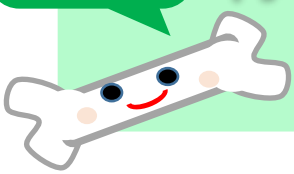
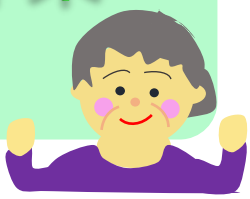
国立病院機構　京都医療センター
内分泌・代謝内科

目指せ！
健康長寿

骨粗鬆症・サルコペニア外来
開設のお知らせ





内分泌・代謝内科：内分泌・甲状腺・高血圧センターでは、2017年１月より、**「骨粗鬆症・サルコペニア外来」（毎週木曜日）**を開設する運びとなりました。**「骨と筋肉を強くし、健康長寿を目指す」**をコンセプトに、内分泌・代謝内科医の視点から骨粗鬆症の診療にあたり、骨折・サルコペニアの予防を目指します。お気軽にご相談ください。

≪日時≫**毎週木曜日**
≪場所≫**内分泌・代謝内科：内分泌・甲状腺・高血圧センター**
≪外来担当医≫〈第1・3・5週〉日下部　徹，〈第2・4週〉八十田　明宏

骨粗鬆症・サルコペニア外来ではかかりつけ医とも連携しています。



【連携ネットワーク】

かかりつけ医

**京都医療センター
骨粗鬆症・サルコペニア外来**

【主な対象患者さん】

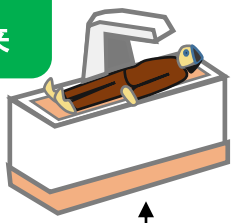
- 大腿骨近位部骨折/
  腰椎圧迫骨折の既往
- 早発閉経（45歳未満）
- 長期ステロイド治療
- 関節リウマチ/糖尿病/CKD/
  慢性肝疾患/COPD

など

その他、お気軽にご相談ください。

ご紹介

【患者さん個別に応じた検査】
・骨密度測定(DXA法)
・胸腰椎レントゲン
・血液・尿検査
・サルコペニアのチェック



DXA法

治療方法の提案
食事指導、運動指導など
（状況に応じて）初回治療や副作用のチェック

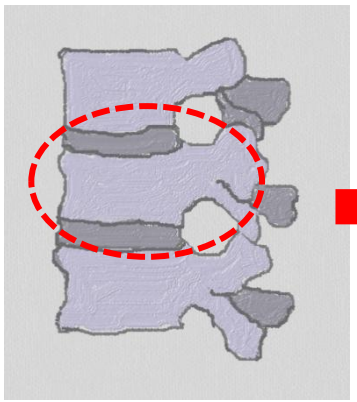
継続
治療

（半年～1年毎に受診予約）
DXAの再検など、治療効果判定
結果の報告

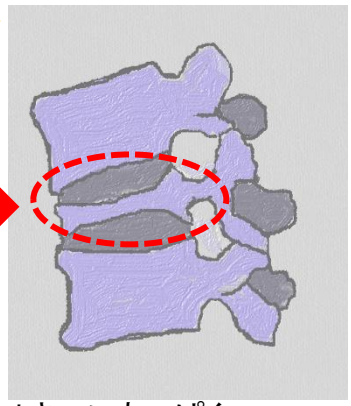
骨粗しょう症

骨の「密度」や骨の「質」が低下して、**骨折**しやすくなります

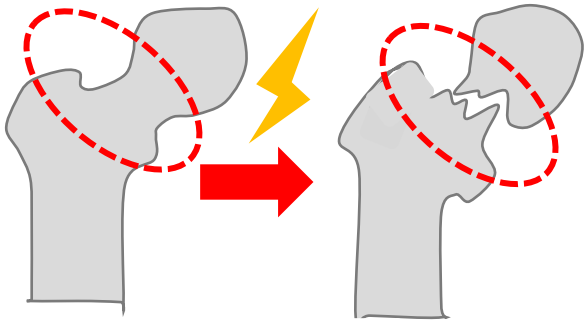




正常の骨



せきついあっぱく
脊椎圧迫骨折

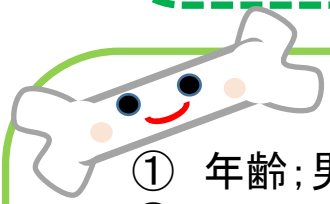


正常の骨

だいたいこつ
大腿骨近位部骨折



こんな人は
注意！



骨粗しょう症の危険因子

① 年齢；男性 70歳以上、女性 65歳以上
② やせている
③ 両親が大腿骨を骨折したことがある
④ タバコを吸う、もしくは毎日1合以上飲酒する
⑤ （女性の方） 45歳未満で閉経した
⑥ 若い頃、過度なダイエットをしたことがある
⑦ 若い頃より身長が縮んだ
⑧ ちょっとしたことで骨折したことがある
⑨ ステロイドの服用歴がある
⑩ 糖尿病、慢性腎臓病、慢性肝疾患、関節リウマチ、慢性閉そく性肺疾患（COPD）で治療中である

ご存知ですか？ **サルコペニア**

加齢によって筋肉量が減り、握力や歩く速度が低下するなど、身体機能に影響がでる状態

65歳以上の約20％がサルコペニアといわれています

サルコペニアが引き起こす問題

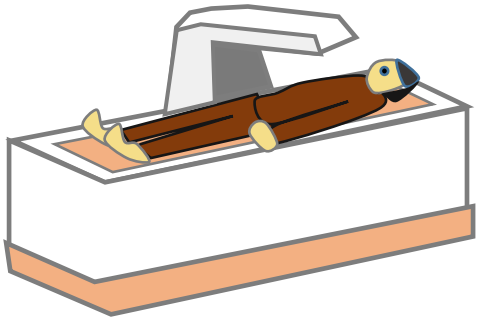
・転倒や骨折
・日常生活に支障
・生活習慣病や認知症などのさまざまな病気のリスク

健康長寿を目指したいわ

サルコペニアと骨粗しょう症は密接な関係があるのね



骨粗しょう症・診断までの流れ



↑骨密度検査（DXA法）

①骨密度検査

・・・腰椎と大腿骨の骨密度を測定します。
全身骨密度を測定すると、筋肉量を算出することもできます。

②胸腰椎（きょうようつい）レントゲン検査

・・・骨粗しょう症では、痛みがなくても背骨が折れていることがあるため、レントゲンで評価します。

③血液・尿検査

・・・「骨代謝マーカー」によって、骨の代謝状態を知ることができます。



骨粗しょう症は自覚なく進むことがほとんどです。
骨や筋肉の状態をチェックしてみませんか？

京都医療センター　内分泌・代謝内科：内分泌・甲状腺・高血圧センター
骨粗鬆症・サルコペニア外来にご相談ください