

診療科目

整形外科

外科

内科

循環器内科

人工透析内科

腎臓内科

ペインクリニック
内科

胸部外科

麻酔科

リハビリ
テーション科

放射線科

救急指定

診療時間

月～土曜日 午前診 9時～12時 / 火～金曜日 午後診 各種外来
日・祝・年末年始(12/31～1/3) 休診 ※詳しくはホームページをご覧ください



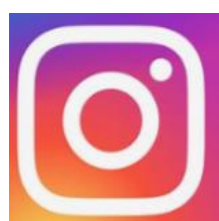
▲詳しくはホームページを
ご覧ください

■ 東朋八尾健診クリニック

八尾市光町1-26 メルベージュ光町 101 Tel 072-924-0286
※再生医療直通番号・・・Tel 072-925-6511

■ 東朋八尾病院在宅支援相談センター

八尾市光町1-26 メルベージュ光町 406 Tel 072-924-0603



東朋八尾病院



TOHOYAO_HOSPITAL

奥田院長



DR.MASAYOSHI_OKUDA

フォロワー登録お
願いします☆

Instagram

電車でお越しの方へ:近鉄八尾駅から北へ徒歩約5分です。

バスでお越しの方へ:近鉄バス 光町二丁目 徒歩2分

アリオ八尾 徒歩3分

お車でお越しの方へ:当院正面に駐車場がございます。

医療法人桜希会 東朋八尾病院 Tel 072-924-0281

〒581-0802 大阪府八尾市北本町2丁目10-54

URL:https://oukikai.or.jp



桜希会
OUKIKAI

2026
Vol.10

【特集】
骨粗しょう症

目配り・気配り・心配りで、地域と共に
安心できる医療・介護を

のぞみ

東朋八尾病院 広報誌



桜希会
OUKIKAI

骨粗鬆症

背中、腰が痛い

骨が折れる

身長が縮む



桜希会
OUKIKAI

医療法人桜希会 東朋八尾病院

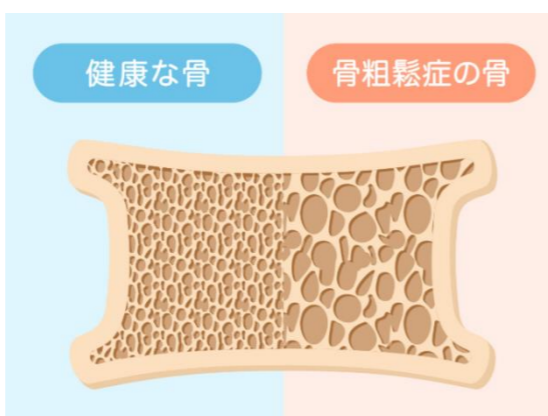


骨粗しょう症って何？

骨粗しょう症は骨折を招く病気です

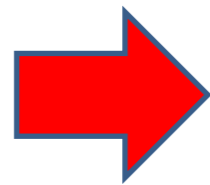
骨粗しょう症は、骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。

特に女性は閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、患者数が男性の約3割と多くなっています。



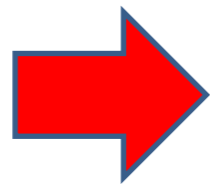
骨粗しょう症のセルフチェック

- 高齢者
- 閉経している
- 過度なダイエット経験がある
- 運動不足
- タバコを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や腎臓病がある
- 親が骨粗しょう症だ



2つ以上当てはまったら、骨粗しょう症の危険があります。

- 身長が2 cm以上縮んだ
- 背中や腰が曲がってきた
- 背骨が出っ張ってきた
- 背中や腰が痛む



ひとつでも当てはまったら、医療機関で症状を伝えて骨の検査をしましょう。

強い骨をつくろう！

高齢者の場合は、骨折をきっかけにして足腰の筋力が弱り、寝たきりや介護が必要な状態に陥る人が少なくありません。

健康寿命を延ばすためには、骨粗しょう症を予防し、骨の健康を保つ事が決め手になります。

できるだけ早くから、食事・運動・生活習慣に気を配って骨粗しょう症を防ぎましょう！

骨密度を維持・向上させるには「食事・運動・生活習慣が最も効果的です！」

骨を強くする3つの栄養素

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKをセットでとることが大切！

1 カルシウム

骨のもと

骨をつくる主成分
1日700~800mgの摂取を推奨
(日本骨粗鬆症学会)

食品例



2 ビタミンD

吸収をサポート

腸でのカルシウム吸収を助け、
血液中のカルシウム濃度を維持

食品例



日光を浴びることでも体内で作られます

3 ビタミンK

骨に定着させる

カルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、
骨への沈着を促します

食品例



ポイント

この3つをバランスよくとることで、骨密度アップ・骨粗鬆症の予防につながります！

骨を強くする運動の具体策

骨に「衝撃」を与えて、骨を強くしましょう！

1 かかと落とし

最も手軽！



まっすぐ立ち、かかとを上げて一気にストンと落とす。

30~60回
1日を目安に

2 ウォーキング

(速歩)



しっかり歩いて骨を刺激！

1日8,000歩
週3回以上が理想
1日8,000歩
週3回以上が理想

3 片足立ち

(バランス訓練)

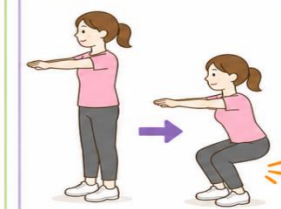


転倒予防にも効果的！

左右1分ずつ、1日3回。
左右1分×3回
1日を目安に

4 スクワット

足腰の骨を強くする！



自重で負荷をかけることで、足腰の骨密度維持に役立つ。

無理のない回数で続けましょう



ポイント

これらの運動をバランスよく続けることで、骨密度アップ・骨折予防につながります！

骨を強くする生活習慣

毎日の習慣で、骨を元気に！

日光浴

ビタミンDは日光(紫外線)を浴びることで体内で生成されます。

夏なら

木陰で
30分

冬なら

顔や手に
1時間程度



外に出るのが目安です



ポイント

日光を上手に取り入れて、骨を強くする栄養(ビタミンD)をしっかり補いましょう！