

信越リハビリニュース

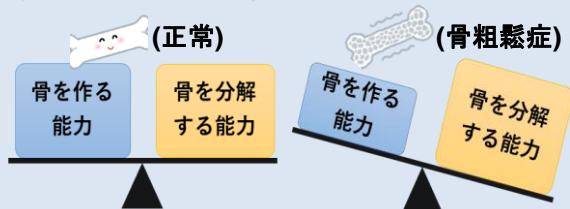


みなさんは骨粗鬆症という病気を知っていますか？有名な病気なので聞いたことがない人も多いと思いますが、実はとても怖い病気です。「私は昔から骨太で大丈夫！」という方もご注意ください。

骨粗鬆症ってなに？なにが怖いの？

正常な人では「骨を作る能力」と「骨を分解する能力」のバランスが良く、丈夫な骨を維持します。

しかし、骨粗鬆症では「骨を分解する能力」が大きく、正常な人よりも骨が脆くなります。

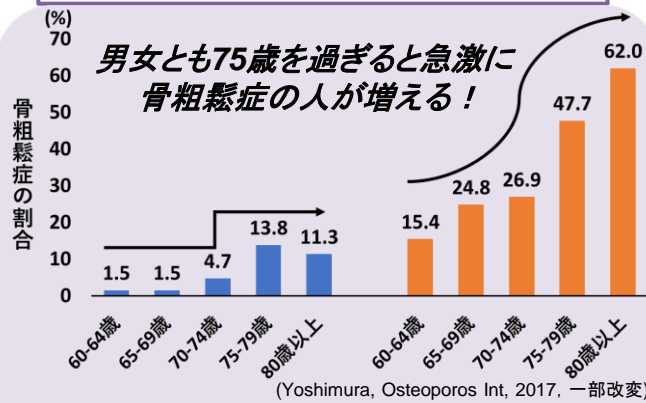


骨粗鬆症では「ちょっと転んだ」、「勢いよく椅子に座った」などでも簡単に骨折が起きます。

右の図は骨折しやすい体の部分になります。



骨粗鬆症の人はどれくらいいるの？



75歳を過ぎると男性で約10人に1人、女性で約2人に1人が骨粗鬆症です。

また、検査をするまで自分が骨粗鬆症だと知らなかった人も多くいます。

若い頃から気をつけること、定期的な検査を受けること、必要なら病院で相談することが大切です。

リハビリテーションにはたくさんの種類の機械が使われており、患者さんの状態に合わせて選択されています。今回は信越病院リハビリテーション科で使われている機械の一部を紹介します。

低周波治療器: 電気を流すことで、痛みを和らげたり、血流を良くします。当院の治療機械も様々な種類の電気を流すことができ多種多様な治療が可能です。

超音波治療器: 超音波とは、感じないほど小さい振動で、体を深くから温めたり、骨折の治りを早めたりする効果があります。

牽引機器: リハビリで主に使用されているのは首と腰の骨に対する牽引です。当院では、体の力が抜きやすいように座った姿勢で実施する機械もあります。



機械は誰でもやれば良くなるというものではなく、体に合わないものを使用すると悪化する病気やケガもあります。そのため先生やスタッフによる判断のもと、適切に使用する必要があります。

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。TEL: 026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページ(<https://shin-etsu-hsp.jp/publics/index/92/>)にまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。