

ほねっこ通信



第1号
2025年10月



1度の**骨折**が、生活を大きく変えることも。

骨折した人の・・・

5人に1人が1年以内に体調を大きく崩します。

特に大腿骨の付け根の骨折は健康に大きく影響し、
死亡リスクは約2倍にもなります。

骨折した人の・・・

5人に1人が自宅ではなく、施設での生活になります。

階段、トイレ、布団で寝るなど、家の中でもできないことが増えて
元の暮らしに戻れません。

骨折した人の・・・

5人に4人が5年以内に別の場所も骨折します。

特に反対側の骨や背骨が折れやすくなります。



引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版

骨折を防ぐには、ちょっとした工夫と準備が大切です。
骨折予防について不安がある方は、診察の際にお気軽にお声がけください。

次回は2026年1月頃に、みなさまの骨の健康を支えるための情報をお届けします。
はくほう会加古川病院 OLS委員会