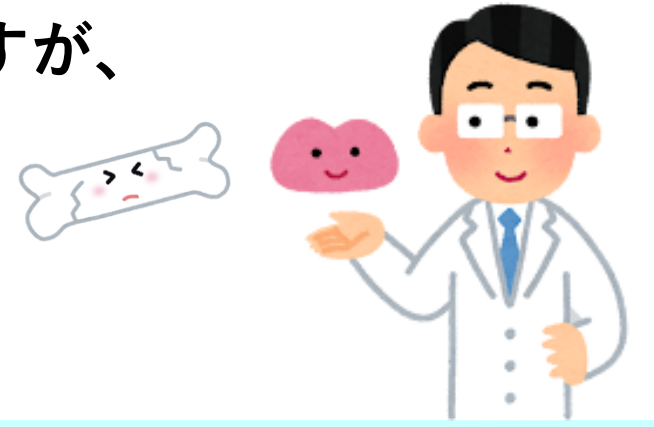


脳卒中と骨粗しょう症との関係

骨粗しょう症と脳卒中リスクは関係がないと思われがちですが、以下の点において関係があります。



骨粗しょう症が脳卒中リスクを上昇させる!

- 骨粗しょう症患者は脳卒中リスクが約2.46倍上昇するといわれています
- 骨粗しょう症は、糖尿病や高血圧・血管の動脈硬化など脳卒中の共通の危険因子をもちます。

脳卒中が骨粗しょう症（骨折）を誘発

- 脳卒中の既往は大腿骨近位部骨折のリスクを約3倍に高めるといわれています。
- 脳卒中の後遺症の1つである片麻痺のために体重をかける機会の減少や、車椅子生活などの活動低下により、骨密度が急速に低下し骨粗しょう症が進行しやすくなります。

対策と予防

□ 早期発見と治療

骨粗しょう症には自覚症状が少ないため、DXA法※などの検査による早期診断が必要です。 ※DXA法（デキサ法）とは、2種類のX線を使用して骨密度を測定する検査方法です

□ リハビリと栄養

脳卒中後の骨折を防ぐため、早期から安全な荷重・運動などのリハビリや、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの摂取が重要です。

□ 生活習慣の改善

以下の危険因子があるため禁煙や多量の飲酒を控えることが重要です

喫煙・・・脳卒中：動脈硬化、骨粗しょう症：骨密度の低下、骨代謝の血流悪化

飲酒・・・脳卒中：動脈硬化、骨粗しょう症：カルシウム吸収阻害、骨密度の低下