



## 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

骨粗鬆症は、初期に自覚症状があらわれにくい病気です。骨量(骨密度)が減り、骨がもろくなっても痛みがないまま、静かに進行することも多いです。また、自覚症状があっても、単なる老化現象として軽く考え、治療に結びつかない傾向があることも問題です。

進行期になると、背中や腰の痛み、背中や腰の曲がり、身長が縮み、骨折などの症状が現れます。高齢者の骨折は寝たきりの原因の一つなので、長く暮らすためにも骨粗鬆症の予防と治療は重要です。

### ☆女性の方は100%近く、骨粗鬆症になります☆

女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、骨にカルシウムを蓄える「骨形成」を促すと共に、骨からカルシウムが溶け出す「骨吸収」を抑える働きがあります。ところがこのエストロゲンは、**閉経によって分泌量が激減する**ため、骨粗鬆症の危険性が高まります。

⇒閉経後は、定期的に骨粗鬆症の検査を受けましょう。

### ☆新型骨粗鬆症とは☆

骨量(骨密度)は十分あるのに、骨折してしまう骨粗鬆症です。原因は**高血糖**です。骨の成分はカルシウムとコラーゲンで、コラーゲンがカルシウムをつないでしなやかで折れにくい骨を形成しています。しかし、高血糖の状態では、コラーゲンのしなやかさが奪われ、折れやすいもろい骨になってしまいます。

⇒高血糖の状態を改善することと、生活習慣病の予防が重要です。

## ～骨粗鬆症の予防は生活習慣の改善から～

食事と運動を基本とし、薬物療法を組み合わせることで骨を強くし、骨折を防ぐようにします。

### 食事療法:カルシウムを含め、栄養バランスの摂れた食生活が重要

骨の材料となるカルシウムは更年期以降、1日800mg以上摂るようにしましょう。

(目安:20~40歳代女性は1日650mg、成人男性は1日800mg必要です)

#### \*カルシウムを多く含む食品

乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、海藻・小魚類(乾燥ひじき、干しエビ、わかさぎ)

野菜(小松菜、チンゲン菜、切り干し大根、大根の葉)、大豆製品(豆腐類、納豆)

#### \*カルシウム含有量 牛乳(1杯)220mg、ひじき(1鉢)140mg、小松菜(1鉢)105mg

### 運動療法:適度な運動を習慣に

・ウォーキングを毎日続けましょう。骨に適度な負荷をかけると骨が強くなります。

(1日5000~7000歩程度を目標)

・適度に日光に当たると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。

※当クリニックでは骨粗鬆症に対して、積極的に治療を行っています。お気軽に、スタッフにご相談ください。検査ができます。