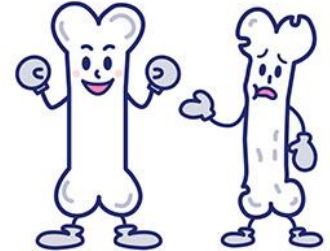


### ●骨粗しょう症は健康寿命に影響します

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。高齢社会を迎え、骨粗しょう症の患者さんは年々増加し約 1000 万人を突破しており、50 歳以上の女性の 3 人に 1 人が骨粗鬆症にかかっているといわれています。以前は単なる加齢現象ととらえられていましたが、骨粗しょう症は骨の病的な状態と考えるべきです。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。



### ●骨粗しょう症の原因は加齢・生活習慣・その他の病気など様々

骨粗しょう症はその原因によって、原発性骨粗しょう症と続発性骨粗しょう症に分けられます。原発性骨粗鬆症のうち、主として 65 歳以上の高齢者と閉経後の女性にみられる骨粗しょう症があり、これらが全体の約 90%を占めています。一方、続発性骨粗しょう症の原因としては、内分泌疾患、代謝性疾患、炎症性疾患、先天性疾患、薬物性などがあります。

#### ①加齢によるもの

女性ホルモンの分泌量減少に加えて腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミン D をつくる働きが弱くなるなどの理由があります。また、若い頃よりも食量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。



#### ②閉経後の女性ホルモン低下



女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨の新陳代謝に際して骨吸収をゆるやかにして骨からカルシウムが溶けだすのを抑制する働きがあります。そのため、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。

#### ③無理なダイエットや運動不足などの生活習慣

ダイエットによる栄養不足、とくに成長期の極端なダイエットは、将来の骨密度に悪影響を及ぼします。また、骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になりますので、運動量が少ない人も骨が衰えやすいのです。その他、喫煙や過度な飲酒でもリスクが高くなります。



#### ④病気や薬が原因となる骨粗しょう症



代表的な病気としては、副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチ、糖尿病等の生活習慣病です。骨代謝のためのホルモンが不足や骨形成に必要な細胞の異常、骨密度が減る、骨の中に骨質を劣化させる物質が増えるなどの状態となる病気です。また、ステロイド薬の長期服用でもおこります。

## ●骨密度を低下させない食事療法

栄養やカロリーのバランスがよい食事を定期的に摂るのが、食事療法の基本です。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなりますので、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

カルシウムが多い食品…牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など



ビタミンDが多い食品…サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など



ビタミンKが多い食品…納豆、ホウレン草、小松菜、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



控えるもの…スナック菓子、インスタント食品、アルコール、コーヒー、紅茶、タバコ



## ●骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

ウォーキング



ジョギング



階段昇降



エアロビクス



片足立ち



座って足上げ



## ●定期的に骨密度検査を

症状が無くても、女性は40歳を過ぎたら定期的に骨密度検診を受けましょう。わが国では、40歳以降の女性を対象に5年刻みに骨密度の節目検診が行う自治体が多くなっています。特に閉経後の女性は、可能であれば1年に1度検診を受けるとよいとされています。骨密度検診は、お住まいの地域の広報誌やホームページ、保健センターに問い合わせするなどして確認できます。



検診で骨密度が減っていると判定された人は、指示された時期に医療機関で診断を受け、治療の時期を逃さないようにしましょう。

当施設でできる骨密度のオプション検査

骨密度検査

超音波による骨量測定をします

¥2,000[税別]

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。