

[健康スケッチ]骨粗鬆症

知っておきたい!! 骨粗鬆症こつしょうしょうのあれこれ

最近、「背中が丸くなった」、「背が低くなった」、「腰が痛い」・・・などの症状はありませんか？それはもしかしたら、骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなる「骨粗鬆症」の症状かもしれません。それは加齢によるものだけでなく、生活の仕方次第では若い方でも十分なりうる可能性があるのです。骨粗鬆症は日頃のちょっとした心がけて予防が可能です。ご自分でできる方法を見つけ、実践してみましょう！



寝たきりになる原因 第三位は『骨粗鬆症』

骨粗鬆症(こつしょうしょう)とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまつた状態のことをいいます。

日本骨代謝学会の診断基準にあてはめると、発症率は40歳代で約1割、50歳代で約2割、60歳代になると3人に1人が骨粗鬆症にかかっているといわれます。骨量の減少は、おもに骨の中のカルシウムの減少でもたらされるものです。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢化社会が抱える問題の1つとなっています。

静かに進行する 骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症の大きな特徴は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないこと。自覚できるほどの症状が表れるのは更年期を過ぎてからで

す。本人が気づかないうちに進行し、突然、ちょっとしたことで骨折してしまふケースも多いのです。立ち上がる時や重いものを持つ時、**背中や腰が痛む**...というのは自覚できる症状です。また、**背中が曲がってきた**、**どうも最近背が縮んできた**ようだ...と言われるたら骨粗鬆症の可能性大です。



特に女性は要注意! その発症原因とは

骨粗鬆症は女性に多くみられる病気です。女性のほうがもともと骨が細いうえ、閉経によって骨をつくるもとになる女性ホルモ

ンの分泌が減るからです。したがって、特に女性に注意が必要な病気といえます。また、高齢者や閉経後の女性に加え、次のような人に多く発症します。

- 1 身内に骨粗鬆症の人がいる**
遺伝と骨粗鬆症を招く生活習慣が家族で似ているため
- 2 小柄でやせている**
骨量が低い上、重い重力が骨にかからないため骨が弱い人が多い
- 3 下痢をしやすい**
とくに牛乳を飲むと下痢をする人は、カルシウムを摂取しにくいいためかかりやすい
- 4 生活が不規則**
偏食
運動不足
アルコールやコーヒーの多飲
喫煙
日光照射不足
過去の無理なダイエット等



知っておきたい 早期の治療と予防

骨粗鬆症と診断された場合、薬が治療の中心となります。早期の治療で、骨密度の低下をくい止め、骨折がかなり防げるようになります。

す。しかしまずは予防が第一。転倒などで骨折&寝たきりにならないよう、できることから実践していきましよう。

カルシウムの多い食事

- 牛乳・乳製品**
朝晩、コップ1杯の牛乳を飲む習慣を。牛乳で下痢をする人はヨーグルトやチーズを摂るか、料理に混ぜて摂取を。
- 小魚**
骨ごと食べられるちりめんじゃこや桜エビなどがオススメ。
- 野菜・海藻**
緑黄色野菜やひじきなど。肉や魚などと一緒に摂ることでカルシウムの吸収力アップ。
- 大豆製品**
豆腐や油揚げ、納豆など。

運動法

骨にカルシウムを蓄えるためには「**体重をかける**」ことが大事。階段の上り下り、散歩、ジョギングが特に効果的です。日常生活の中での運動量を増やすだけでも効果があります。

