

骨粗しょう症について

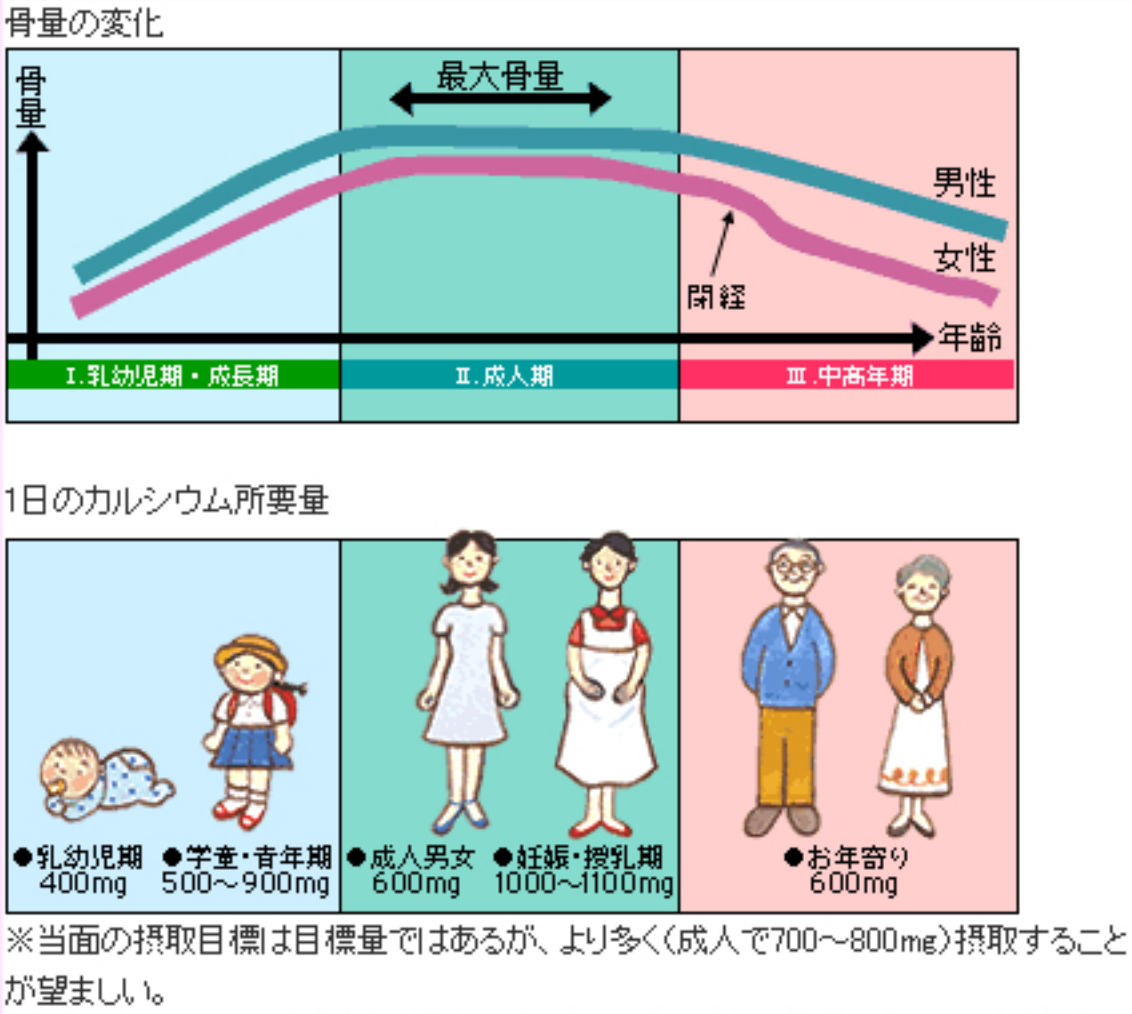
骨粗しょう症とは

骨がもろくなり、簾の入った大根のように骨がスカスカになる病気です。女性に多いのが特徴です。骨量が減少して、骨が弱くなり骨折し易くなります。高齢者の骨折は、寝たきりの原因になることもあるのでご注意ください。脊椎がつぶれたり、変形したりすると背中や腰痛も現れます。

「背中が丸くなってきた」「腰が痛い」「背が縮んだ」等の症状はありませんか？それは「骨粗しょう症」が原因かもしれません。60歳代の女性の半数、70歳代の女性の約6割が「骨粗しょう症」で、骨折し易い状態にあると謂われています。女性はもともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後、急に骨量が減少します。60歳以上の女性の方は骨量に注意しましょう。

骨粗しょう症を予防するには

他の成人病と同じように「骨粗しょう症」も若いうちから予防することが大切です。骨量は骨格の成長と共に20歳頃まで増加し成人期にピークを迎え、中高年期にはだいに減少します。



過度のダイエットや生理不順を招くような過労は、骨量を減らすのでご注意ください！女性は閉経期以降、骨量が減少しますが、日常生活の過ごし方で減り方が大きく違います。適度な運動と十分なカルシウムを採り、家に閉じこもらない生活をしましょう。喫煙やお酒の飲みすぎも骨量を減少させますのでご注意ください！

骨を丈夫にするには …

骨を丈夫にするには、何といっても骨の材料になるカルシウムをたっぷりとることが必要！同時に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大切です。また、カルシウムの利用を妨げる塩分・アルコール・タバコを控えるなどの注意が大切です。

【運動と日光がカルシウムの効果を高めます！】食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには、体を動かすことが必要です。歩行・ジョギング・エアロビクスなどの適度な運動は骨の新陳代謝を活発にしカルシウムが骨に定着するのを助けます。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴で作られます。皮下脂肪にはビタミンDになる前の物質があり、日光の紫外線を浴びることによりビタミンDに変化。ただし、日焼けするほど日光浴をする必要はありません。

カルシウムを上手に採るコツ

食品のなかで、もっともカルシウムの吸収率がよいのは乳製品。そのほかにも、ビタミンDをとりいれたり、強化食品を利用し、カルシウムを上手にとることが必要です。

Point1 おすすめは乳製品のカルシウム

乳製品のカルシウムは、ほかの食品より吸収率がずばぬけて高いのが特徴。牛乳やヨーグルトなら、1日200～300ccはとりたいもの。

脂肪分が気になる人は、低脂肪のものを利用します。牛乳が苦手な人は料理に利用したり、チーズを食べてもOKです。



1日 200～300cc

Point2 薄味料理は、骨の味方

味付けが濃いと、塩分のとりすぎになりがち。せっかくカルシウムをとっても、尿といっしょに出ていってしまう分が増えてしまいます。



Point3 ビタミンDでバックアップ！

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、ふつうに戸外に出る生活をしていれば、日に当たることによって皮膚で作られます。

食品では魚や肉の肝臓、バター、卵黄に多く含まれます。



Point4 小魚は塩分に注意！

骨ごと食べられてカルシウムが多い小魚も、骨を強くしてくれる食品。ただし、塩分の多い干物は、食べすぎにご注意を！



Point5 カルシウム強化食品も利用

ウエハースやせんべいなどの菓子、ご飯の素など、カルシウムが強化された補助食品も市販されています。また、サプリメントから摂取することも可能です。カルシウムの吸収を助ける特定保健用食品も上手に利用しましょう。



骨粗しょう症の治療について

骨密度を測定し、レントゲン写真で骨の状態を観察し、「骨粗しょう症」と診断がついた場合には、治療を行っていきます。治療は、内服薬によるものと注射薬(カルシトニンを週に1回か2週間に1回注射する方法)があります。内服薬は数ある中で、各々の患者さんに適したものを選択していきます。