

# 骨粗しょう症の対策



## 閉経を境に女性の骨の

量と質は低下します

寝たきりの原因、第3位を占めるのは「骨折・転倒」ですが、その要因となるのが骨粗しょう症です。特に女性は、閉経前後の50歳ぐらいから急激に骨の量が減り始めることが分かっています。

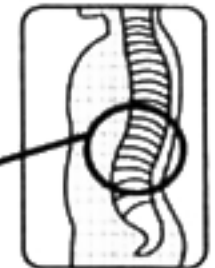
.....骨折しやすくなる部位.....

### 腕のつけ根

転倒して、肩やひじなどを打った時に骨折しやすい。

### 背骨や腰

腰椎の圧迫骨折が原因で、背中が曲がる、腰が痛むなどの症状がでる。



### 手首

転んで思わず手をついた時に、親指側の骨を骨折することが多い。

### 大腿骨

特に太ももの先端部分が骨折しやすく、寝たきりの原因になりやすい。

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい

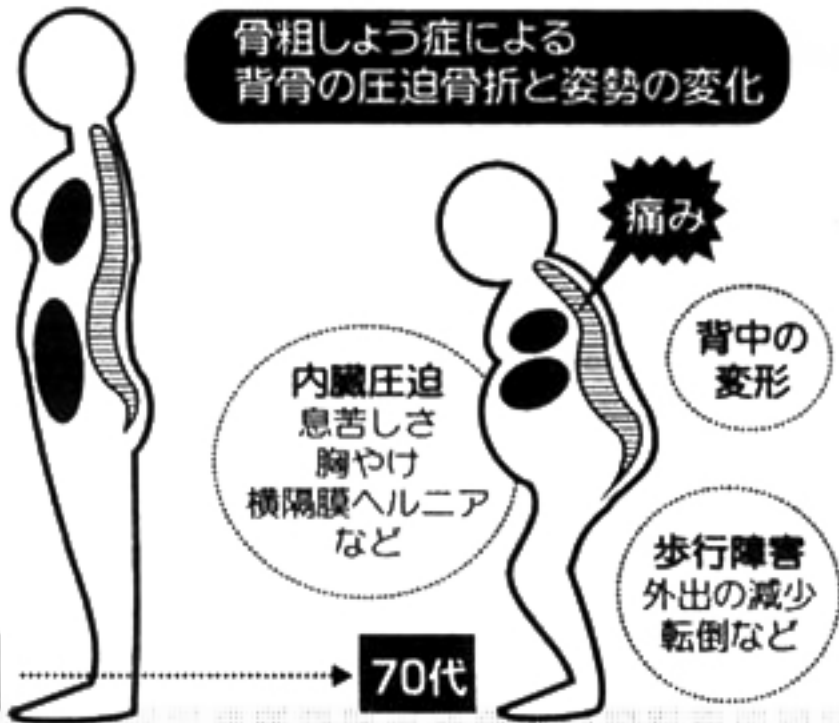
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 圧迫骨折

## 骨粗しょう症による骨折は折れるだけではありません

背骨の変形により背中が曲がったり、圧迫骨折で身長が今までより2~3センチ縮んでしまうなど、見た目に変化が出る場合もあります。ところが圧迫骨折には痛みがあまりなく、多くの方が気が付きません。しかし、背骨の圧迫骨折のために腰痛や内臓圧迫が起こることもあり、胃腸の調子が悪くなったり、疲れやすくなるなど、さまざまな問題が起こります。



痛みが続く場合は、医療機関に受診することをおすすめします。



## 骨粗しょう症は何科を受診するの？

骨粗しょう症の治療をしているのは、専門外来の他内科、整形外科、産婦人科などです。

腰痛や歩行時に痛みがあるときは「整形外科」に、更年期障害があれば「婦人科」に、リウマチや糖尿病、甲状腺の病気など、骨粗しょう症になりやすい病気にかかっている人は、その病気を専門とする「内科」を受診しましょう。

女性の場合は50歳を過ぎたら定期的に検査を受け、自分の状態を知って、骨折を防ぐことが重要です。



## 骨粗しょう症の検査

こつりょう

### ・骨量(骨密度)測定

手やかかと、背骨などにエックス線や超音波を当てて、骨量がどれくらいか測定します。

### ・レントゲン

背骨(腰椎・胸椎)のレントゲン撮影をして、骨の変形や、骨折がないかなどを観察します。

### ・血液、尿検査

骨の代謝の過程で放出される成分により、骨代謝のバランスを調べます。

## 薬による治療と予防

骨を強くして、骨折を予防するには食事や運動が大切です。最近では効果的な薬も出てきていますので、薬物療法を早期に始めることにより、骨粗しょう症による骨折をかなり防げるようになってきました。

### ラロキシフェン塩酸塩

女性ホルモンのエストロゲンと同じように骨の破壊を抑え、骨量を増やす作用があります。閉経後の女性が対象で、1日1回食事や時間に関係なく服用できるといったメリットがあります。

### ビスフォスフォネート製剤

骨が破壊されるのを抑え、骨量を増やす作用があります。服用方法は、起床後の空腹時にコップ1杯以上の水（180cc以上）で服用し、30分は横にならず、飲食を避ける必要があります。1日1回服用のタイプのほか、最近では週1回服用のタイプも発売されています。かかりつけの病院や医師・薬剤師にご相談下さい。

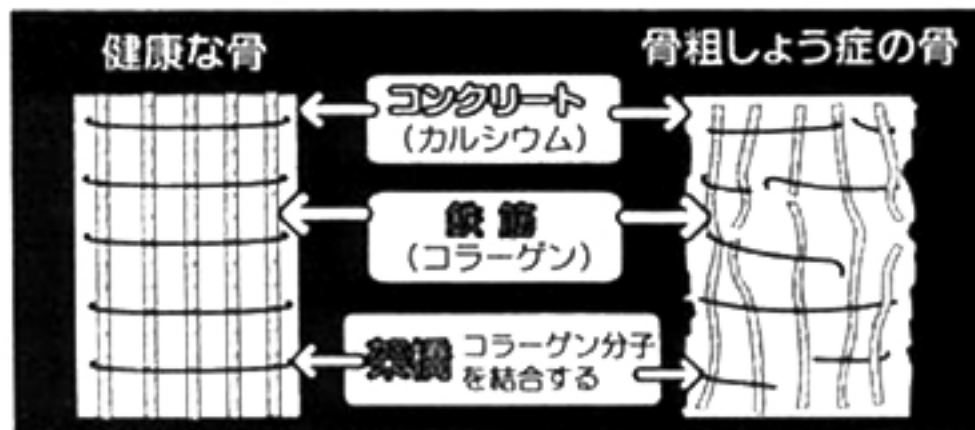
## 強い骨をつくるには 骨密度だけでなく「骨質」も重要

骨粗しょう症の治療には、骨の中にカルシウムがどれだけ詰まっているかを示す「骨密度」を高めることが重要とされてきました。しかし、最近の研究では、「骨密度」と同じくらい「骨質」も大事な要素として骨の成分の50%を占めるコラーゲンが注目されています。

### カルシウムとコラーゲンの関係

コラーゲンは骨の中に「網目状」に張りめぐらされ、そこにカルシウムが結合して骨が形成されています。建物に例えると、コラーゲンが鉄筋、カルシウムがセメントにあたります。だから、カルシウムが十分でも、コラーゲンがしっかりと張りめぐらされていないと、骨は強くないのです。

### 骨を建物に例えると…





かきょう  
 コラーゲンは、コラーゲン分子が**架橋**という橋渡しで強固に結合されて作られています。架橋には、骨の強度を上げる「善玉架橋」と骨の強度を下げる「悪玉架橋」があります。

架橋には2タイプあります。

善玉架橋



適度な弾力性を保ちながら骨を強くする。

悪玉架橋



骨を過剰に硬くして陶器のようにもろくする。

強い骨をつくるには

骨を強くするには、コラーゲンの中の悪玉架橋を減らし、善玉架橋を増やすことが重要です。

「骨質」が低い人には、血液中にビタミンB6・B12・葉酸が少ないという共通性があり、これらを補うことで改善されることがわかっています。

ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸
 マグロの赤身  ニンニク  肉類  ビーナッツ	 あさり  シジミ  のり  サンマ  にしん  レバー	 緑茶  のり  モロヘイヤ  枝豆



食生活で気をつけること

骨粗しょう症の予防には、ビタミンDとカルシウムの摂取が大切です。最近では、ビタミンK不足が骨折の原因になりやすいということが分かってきました。

骨を強くするビタミンK

出血を止めるビタミンとして知られてきたビタミンK。最近では、骨を丈夫にするために、なくてはならない栄養素として注目を浴びています。

ビタミンKは、骨にカルシウムが沈着するのを助けるのと同時に、骨からのカルシウムの流出を防ぎます。このため、骨粗しょう症の予防や治療にも用いられています。

■ビタミンKを含む食品とは・・・  
 ほうれん草やブロッコリーなどの緑色の濃い野菜や、わかめ、ひじきなどの海藻類、納豆やチーズなどの発酵食品に豊富です。



食塩の摂りすぎに注意



血圧などにも大きく関わる食塩の摂り過ぎは、骨の弱さにも繋がります。塩分を摂り過ぎると、摂取したカルシウムを尿と一緒に排せつしてしまうので、なるべく味付けを薄くし、塩辛いものは食べ過ぎないように注意が必要です。