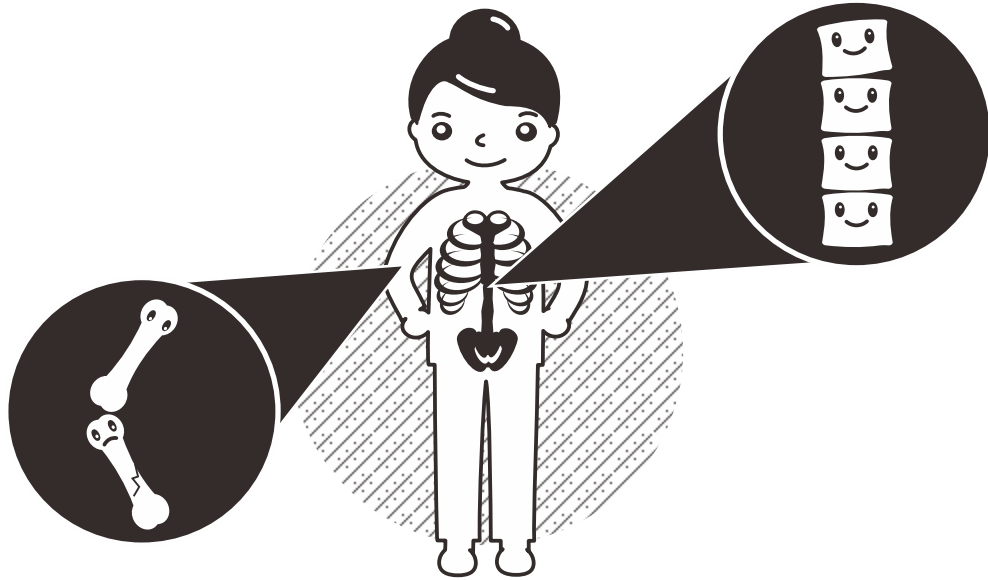


骨粗しょう症

こつ そしょう しょう



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨強度が低下して、もろくなってしま病病です。骨が弱くなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨強度は、骨密度(骨の密度)と骨質(骨の質)の2つの要素で決まります。



※骨を構成している骨基質(コラーゲンなど)と骨塩の合計が「骨量」、骨塩量÷骨の体積(測定方法により面積)＝「骨密度」です。

骨粗しょう症の症状

骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病病です

骨強度が低下すると、体の重み加わただけで骨折してしまうことがあります。これを圧迫骨折といいます。圧迫骨折が起こると、背中丸くなったり、身長縮むことがあります。症状は徐々に起こり、痛みを伴わない場合もあるためわかりにくく、気がついたときには病病がかなり進行していることも少なくありません。

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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



セルフチェック

自覚症状に乏しく気づきにくいいため日頃からこまめにチェックしよう

- 背中や腰が曲がった気がする
- 外出がづらい
- すぐにお腹がいっぱいになる
- 動作がぎこちない

背が縮んだ気がする



掃除がめんどろ



洗濯物を干すのがつらい



姿勢が悪くなり服が似合わない



原因

大きく分けて、原因が異なる2つのタイプがあります

●原発性骨粗しょう症

ほとんどが
このタイプです

おもに加齢によって起こる骨粗しょう症です。女性の場合、閉経による女性ホルモンの分泌低下が骨密度を低下させるため、特に多く見られます。このような体の変化に加え、栄養不良や体をあまり動かさない、というような生活習慣も骨粗しょう症の発症に大きく関係しています。



リスクの高い人や生活習慣

- ・加齢
- ・閉経(女性の場合)
- ・低栄養
- ・低体重
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・遺伝的要因 など

遺伝的要因として、生まれつき骨量が少ない、骨にカルシウムがつきにくいなどの体質が遺伝することがまれにあります。遺伝ではなく家庭での食生活や生活習慣による場合もあります。

●続発性骨粗しょう症

特定の病気や、服用している薬が原因で起こる骨粗しょう症です。

原因となる
病気

- ・副甲状腺機能亢進症
- ・慢性腎臓病
- ・関節リウマチ
- ・糖尿病 など
- ・動脈硬化
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

これらの病気では、骨の代謝に関わるホルモンが不足したり、骨の形成に必要な細胞に異常が起こって骨量が減ってしまう、骨質を劣化させる物質が増えて骨がもろくなってしまう、などの症状が見られます。

原因となる薬

- ・ステロイド薬の長期服用など

上記のすべてに骨粗しょう症が起こるわけではありません。また、予防(4~6ページ)については、当てはまるとは限りませんので、疾患のある方は医師に相談しましょう。

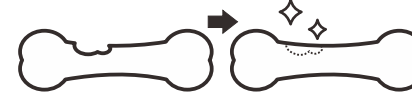
加齢と骨粗しょう症

骨を作るのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、高齢になると腸からのカルシウム吸収が悪くなり、骨粗しょう症になる人が増えてきます。

女性の場合は、閉経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低下し、同年代の男性と比べて骨粗しょう症になりやすいため注意が必要です。



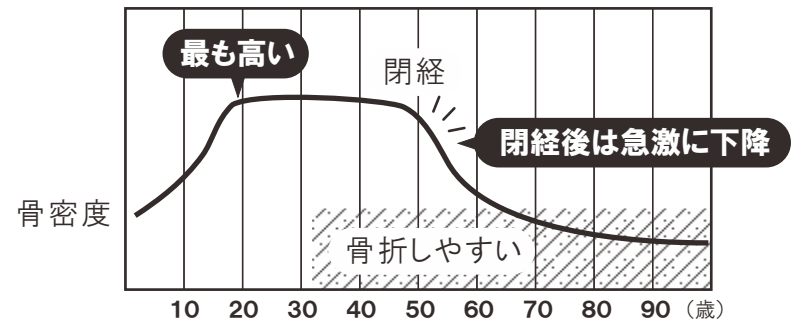
《骨は新陳代謝で生まれ変わる》



古くなった骨を溶かし
新しい骨が作られる

女性ホルモンのエストロゲンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。閉経後、エストロゲンが減ってしまうと、カルシウムが溶け出すスピードが早くなり、骨形成が追いつかなくなります。

年齢と骨密度の変化(女性)



女性の骨密度は18歳くらいでピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定だが、50歳前後から急速に低下する

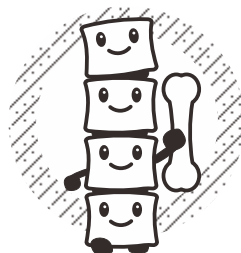
高齢の方の骨折

加齢により、視力や足腰の筋力が低下すると転倒しやすくなります。さらに、骨粗しょう症が進行していると骨折しやすくなります。特に足の付け根の骨(大腿骨近位部)の骨折は、体を支える働きが奪われてしまい、要介護状態を招く原因になることが多いのです。この骨折の85%は、転倒が直接的な原因となって生じているため注意が必要です。

予防する ……食事……

骨質を高めて
骨を丈夫に

栄養不足は、骨粗しょう症の原因の1つです。丈夫な骨を作るためには、毎日の食習慣が大切です。カルシウムを十分に摂り、いろいろな種類の食品をバランスよく食べましょう。無理なダイエットや少食は、骨強度に悪影響を及ぼします。1日3食きちんと食べましょう。



骨強度を高める
栄養素

- ・カルシウムやタンパク質 → 骨の材料になる
- ・ビタミンD → 骨代謝を盛んにする
- ・ビタミンK → 骨の形成を促す

これらの栄養素が不足しないよう、特に意識して摂りましょう。

カルシウム

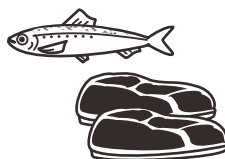
牛乳 チーズ ヨーグルト 干しエビ ししゃも
小松菜 チンゲン菜 大豆製品 など



骨の主成分であるカルシウムは骨粗しょう症の治療や予防に必要な栄養素です

タンパク質

魚・肉 大豆製品 など



タンパク質が不足すると骨形成に影響し、摂り過ぎるとカルシウムの排泄を促進するため、適切な量を摂ることが大切です

ビタミンD

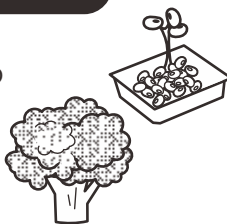
鮭 うなぎ さんま
干しシイタケ キクラゲ など



ビタミンDをカルシウムと一緒に摂ると、カルシウムの吸収率がよくなります

ビタミンK

納豆 ほうれんそう 小松菜 ニラ ブロccoli など

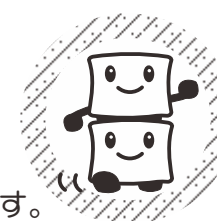


ビタミンKは丈夫な骨を作るために重要な役割をします

予防する ……運動……

骨に力を与える
運動で骨を強化

運動不足は骨粗しょう症を招く原因ですが、無理に激しい運動をする必要はありません。日常の中で、階段の上り下りや散歩などの運動量を増やしたり、ウォーキングや体操を継続すると、骨密度低下を防ぐ効果があります。



散歩なら
1日2km
(30分間)
が目安

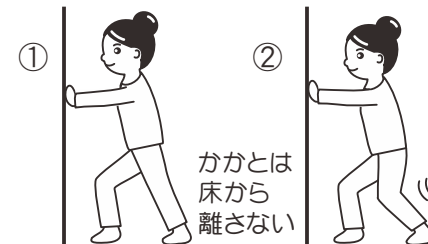
骨を強くする体操

フラミンゴのように片足で立つ。テーブルなどにつかまりながらもOK。
(両足を交互に1分間行う)



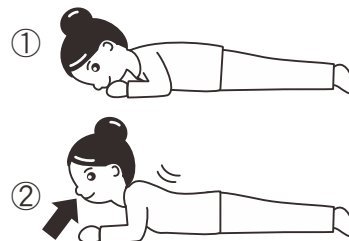
転倒を防ぐ体操

- ① 壁に両手をつき、片足を前に出す。前に出した足の膝を曲げて体重をかけ、後ろの足のふくらはぎを伸ばす。
- ② 次に後ろの足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばす。(片足30~40秒ずつ両足行う)



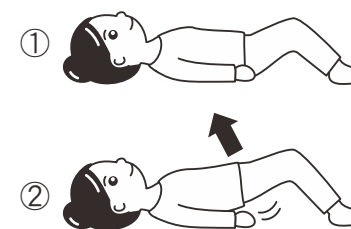
骨を強くする体操

- ① うつぶせになり、ひじを曲げる。
- ② 背中をそらしながら、ひじを伸ばしていく。(10回行う)



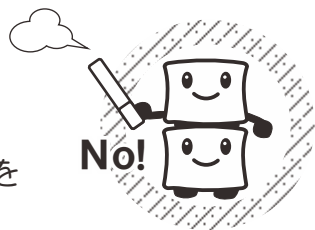
骨を強くする体操

- ① あお向けになり、ひざを曲げる。
- ② 腰を上上げる。(10回行う)



予防する ……生活習慣 ……

長年の生活習慣によって起こる骨粗しょう症。食生活の乱れ、運動不足、喫煙、過度な飲酒は骨折リスクを高めます。今からでも遅くはありません。毎日の生活習慣を少しずつ見直して、予防と改善に努めましょう。



バランスのよい食生活を心がける



マグネシウムなどの微量元素も必要

ウォーキングなどの運動を日常的に行う

すでに骨粗しょう症の方は無理をせず、骨に負担の少ない運動を選ぶようにしましょう。



体を使わない生活では骨量が減ってしまう

喫煙や過度の飲酒を控える



× 過度の飲酒
例えば、ビールなら毎日コップ3杯未満にする

適正な体重を維持する



体格指数BMIが低い人は骨折リスクが高い

BMI
18.5未満は「やせ」

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

$$\square = \square \text{ kg} \div \square \text{ m} \div \square \text{ m}$$

骨粗しょう症の検査

早期に検査を受けましょう

骨粗しょう症は単に骨だけの病気ではなく、全身の代謝に関係している病気です。おもに整形外科、外科、内科、婦人科などで診療が行われています。「骨粗しょう症外来」や「骨ドック」など、専門医による診察を設けた病院もあります。



問診と身体診察の他に、いくつかの検査が行われます

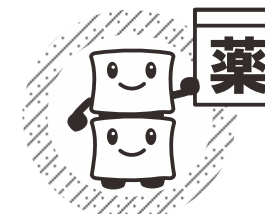
- 骨密度の測定 … レントゲン、超音波など
- 身長測定 … 身長がどのくらい縮んでいるか
- 血液検査、尿検査 … 骨の新陳代謝の速度など

検査の結果、骨粗しょう症と診断されなくても、骨折の危険因子がある場合には、生活指導が受けられます。

骨粗しょう症の治療

骨折の予防は、要介護状態になるのを防ぎます

骨粗しょう症と診断されたら、できるだけ早く治療と骨折予防対策を始めましょう。早期治療や生活習慣の改善に取り組むことで、骨粗しょう症による骨折を大幅に防ぐことができます。



このような治療の方法があります

- 食事療法 … 食生活の改善を継続する
- 運動療法 … 適切な方法での運動が必要
- 薬物療法 … 医師の判断により服薬する

骨粗しょう症の薬は、「骨の吸収を防ぎ、骨量を増やす薬」「骨の形成を促進し、骨量を増やす薬」「骨の代謝を助ける薬」「痛みを取る薬」が使われています。