



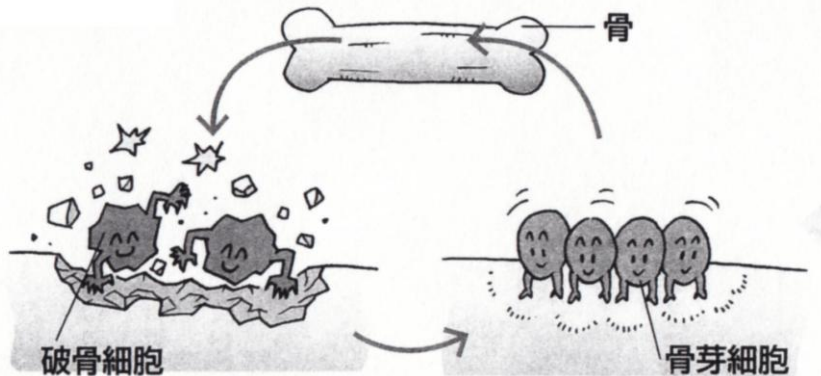
ふれあい曽山医院

兵庫県淡路市志筑1391-9
Tel:0799-62-5566 <http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama>



骨粗鬆症

骨粗鬆症とは『スが入った大根』のように骨にすきまができてしまう病気です。骨がこんな状態になれば、ちょっと転んだり、しりもちをついただけでも骨折をおこすことになります。骨は、壊すと作るという骨代謝を繰り返しており、破骨細胞と呼ばれる細胞が古くなった骨を壊し、その部分に骨芽細胞と呼ばれる細胞が新しい骨を作ります。こうして全身の骨は2～3年で新しく作り変えられます。



骨量は思春期頃から急速に増加し20歳までに最大に達します。40歳くらいまでは骨代謝のバランスはほぼ保たれています。女性では、閉経して女性ホルモンの1つであるエストロゲンの分泌が低下すると、それに伴って骨量も急激に減少します。エストロゲンには、破骨細胞の働きをコントロールして骨の破壊が進むのを抑える働きがあります。男性も年齢とともに骨量は徐々に減りますが女性のように急激に減少することはありません。

骨量の増加に特に大切なのが食事と運動です。骨量を増やす為に最も

重要なことは、バランスよく栄養をとることが大切ですが、特に積極的にとりたいのがカルシウムとビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるだけでなく、筋力の低下を防ぐ作用もあります。転倒しにくい体を作るには動物性たんぱく質をとることも必要です。赤身の肉、魚、卵、乳製品などもとるようにしましょう。食品の中には、とりすぎに注意が必要なものもあります。加工食品の中に保存剤として含まれることの多いリンがその1つです。リンはとりすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。通常の食事では問題はなく、加工食品のとりすぎには注意が必要です。また塩分をとりすぎると、カルシウムを体外に排出する働きが促されるので塩分は控えめに。喫煙はカルシウムの吸収を阻害します。飲酒も骨の形成を阻害するので、アルコールは日本酒で1日1合程度までが適量の目安です。運動ですが、骨にちょうど良い刺激となるのは地面を蹴るような運動です。ジョギングなどのほか、よく歩くことも骨粗鬆症の予防に効果的です。



骨粗鬆症の検査では骨量を測定して骨の密度を調べます。骨量を測定するには、エックス線や超音波で測定します。高齢者の骨粗鬆症に対する薬物療法は骨量を増加させて骨折を防ぐことを目的に行います。薬は骨を壊す作用を抑える薬と不足している骨の材料を補う薬があり、年齢や体の状態に応じて使われます。高齢になると座布団や電気コードなどに足が引っ掛かって転ぶこともあります。日頃から生活環境を整えて転倒による骨折の危険性を減らしましょう。(看護師 丸橋 節子)

