



骨粗鬆症

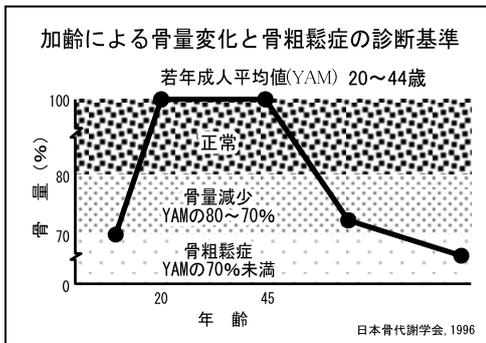
骨粗鬆症とは骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなる病気です。

加齢によって腸管からのカルシウムを吸収する力が衰えることと、骨の新陳代謝（骨をこわすはたらきと骨をつくるはたらき）のバランスがくずれることにより起こります。

骨粗鬆症の初期から

みられる代表的な症状には次の三つがあります。

- ① 背中や腰が痛くなる
- ② 背中や腰が丸くなる
- ③ 身長が縮む



骨の量が減ってきても、はじめは自覚症状のないことがほとんどです。気付かないうちに骨粗鬆症がすすむこともありまますので、注意が必要です。

カルシウムの多い食品

牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト、干し海老、ワカサギ、シヤモ、豆腐 など



ビタミンDの多い食品

しいたけ、サケ、サンマ など

ビタミンKの多い食品

納豆、緑色の野菜、わかめ など

日常生活で気をつけること

【食事】

カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

【適度な運動・日光浴】

運動は、散歩やゲートボールなど軽い運動でも十分です。歩くだけでも効果がありますから、少し遠いところまで買い物に行くなど、生活の中で意識的に歩く機会を増やすことから始めてみましょう。また、適度に日光を浴びることで体内でビタミンDが産生され、腸管からカルシウムの吸収が高まります。

若年成人の平均値の70%未満が骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症になってしまいますと、若い頃のように健康な骨に戻すことは難しいです。しかし、現在ではよい薬が開発されて、病気の

	薬の種類	薬のはたらき
骨吸収と骨形成のバランスを整える薬	カルシウム製剤	食事からカルシウムが十分に摂れないときに補います。
	活性型ビタミンD ₃ 製剤	腸管からのカルシウム吸収を助けます。骨を作る細胞を活性化します。骨折の発生を抑えます。
骨吸収を抑える薬	ビスフォスフォネート	骨吸収を抑えて骨量を増やします。骨折の発生を抑えます。
	SERM(サーム)	骨吸収を抑えて骨量を増やします。骨折の発生を抑えます。
	女性ホルモン	低下した女性ホルモンを補います。更年期の症状も改善します。

進行を抑えるだけでなく、骨量を増やして骨折しにくい骨にできるような薬が出てきました。

現在使われている薬は、大きく分けて二種類あります。

一ヶ月に一回、六ヶ

月に一回で良い注射もありますので、当院にご相談下さい。

治療の効果はゆっくりあらわれます。あきらめずに、じっくりと治療を続けましょう。(看護師 谷岡 尚子)