

# ふれあい曾山医院

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2020年7月号  
(第127号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



谷岡・棟近  
西岡・福井  
隅田・太田  
山内・廣岡

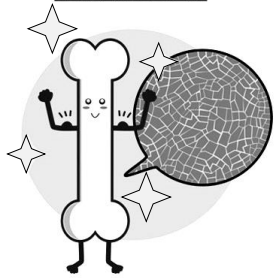
## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。進行すると骨がスカスカでもろくなるため、転倒やくしゃみなどでも骨折を起こしてしまします。年齢が高くなるほど、なりやすく40才以上の女性に多いです。

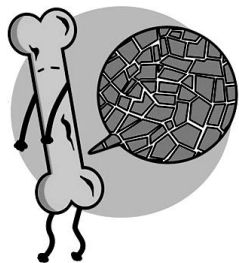


骨折しやすい部位は背骨、太もものつけ根、

### 健康な人の骨



### 不健康な人の骨



手首、腕のつけ根です。一度骨折を起こした人は、再び骨折しやすいことが知られています。骨折は痛みや日常生活動作などにおいても困ります。

骨粗鬆症の治療は「骨折の予防」が目的であり、薬物療法、食事療法、運動療法を組み合わせで行います。

### ①薬物療法

患者様の状態に合わせて骨をつくるお薬や骨が壊れるのを防ぐお薬や注射が選択されます。



### ②食事療法

骨の構成成分であるカルシウムの摂取は骨粗鬆症の予防に。

毎日食品700〜800mgの摂取が望ましい、(牛乳1本分200mlはカルシウム200mg。他に小魚、小松菜、チンゲン菜など。)

カルシウムの吸収を助けるビタミンD(サケ、ウナギ、サンマ、キノコ類など)日光浴でビタミンDを自分でつくる。

真冬でも、お昼頃に1日15分程顔と手に

### カルシウムを多く含む食品

魚介類 マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビ	大豆製品 納豆、生揚げ、木綿豆腐
乳製品 牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	野菜・海藻類 乾燥ひじき、干しわかめ、小松菜、チンゲン菜

日光が当たれば十分ですが、紫外線の当たりすぎに注意しましょう。

骨の形成に、かかわるビタミンK(納豆、緑色の野菜など)控えるにしたい食品(スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取、大量のアルコール、喫煙、カフェインなど。)毎日バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

### ③運動療法

運動は骨を強くする効果が期待でき、また筋肉を鍛えることで転倒予防につながります。ウォーキング、スクワット、片脚立ち、かかと上げなど、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。



ウォーキング



かかと上げ



片脚立ち

骨折を防ぐために大切なことは転ばないことです。そのために、身の回りに危険な物がないか、日頃からチェックをし、工夫するようにしましょう。例えば段差をなくす、手すりをつける、カーペットの固定、除去、両手に荷物を持たない。又、履き物は安定感のある物を選びましょう。

当院では骨密度測定(手関節のDXA法)や血中ビタミンD測定が出来ます。

専門医紹介も可能ですのでご相談ください。(看護師 大島とき子)

