



骨粗鬆症



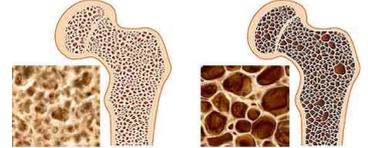
3月の行事といえば『桃の節句』という事で、今回のピュアタウン通信のテーマは特に女性に多い疾患です。50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症であり、更年期以降の女性にとってとても身近な病気なのです。ですが、高齢化社会に伴い男性の骨粗鬆症率も毎年増加しつつあるのが現状です。

【正常な骨】

【骨粗しょう症】

●骨粗鬆症とはどんな病気？

骨の中がスカスカになっておろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。



●骨の新陳代謝

骨を壊す「骨吸収」と、骨をつくる「骨形成」がバランスをとりながら常に骨は新しくつくり替えられています。女性ホルモン(エストロゲン)にはこの新陳代謝のバランスを整える働きがあるのですが、閉経などで分泌量が低下するとバランスが崩れ、骨形成よりも骨吸収のスピードが上回ることで骨密度が低下し、骨の強度が低下します。一方男性はエストロゲン値の急激な減少がないため、骨密度の減少が女性よりも緩やかです。

●骨の強さ

骨密度だけではなく、骨の質(骨質)も関係します。骨質が悪くなると、骨のしなやかさが失われ、骨密度が高くても骨折することがあります。



●骨粗鬆症のセルフチェック



- ・若いころよりも2cm以上、背が縮んできた。
- ・最近、姿勢が悪くなったり、腰や背中が曲がったりしてきた。
- ・腰や背中に重い感じや痛みがある。

骨粗鬆症の初期にはほとんど症状がないため、気が付かない間にじわじわと進行する病気です。上記のうち、一つ以上当てはまる方、当てはまらなくても気になる方は病院での検査をお勧めします。

●要介護にならないために

厚生労働省の調査によると、女性が要介護となる原因の第5位は「骨折・転倒」によるものとされています。この「骨折・転倒」は、ちょっとしたことで転倒し、それがもとで骨折してしまうことで、背景には骨粗鬆症が影響していると考えられます。いったん骨折してしまうと、特に太ももの付け根の場合、動けない状態が長期間にわたって続き、それが寝たきりや要介護になる原因に推測されます。骨折を甘くみてはいけません。

●骨粗鬆症の治療

食事療法、運動療法、薬物療法があります。できるだけ早期に治療を始めること、しっかり継続することが、将来の骨折・寝たきりを防ぐために大切なポイントとなります。

積極的にとった方がよい食品

- カルシウムを多く含む食品
(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)
- ビタミンDを多く含む食品
(魚類、きのこ類)
- ビタミンKを多く含む食品
(納豆、緑色野菜)
- 果物と野菜
- 蛋白質
(肉、魚、卵、豆、穀類など)

過剰摂取を避けた方がよい食品

- リンを多く含む食品
(加工食品、一部の清涼飲料水)
- 食塩
- カフェインを多く含む食品
(コーヒー、紅茶)
- アルコール



開眼片足立ち

つかまるものがある場所で、床につかない程度に片足を上げる。目安は左右各1分間1日3回。

スクワット

1回の動作を10~12秒かけて行い、これを5~10回×3セット/日を目標とする。

