

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは

骨塩の絶対量が減少し、骨が弱くなった状態のことです。転倒時の骨折等の原因になる。特に閉経後の情勢は男性の5～10倍多い。

治療 薬が治療の中心

骨粗鬆症の発病には、加齢や閉経以外にも食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため、骨の生活習慣病とも呼ばれ、食事療法や運動療法も骨粗鬆症の予防には欠かせません。しかし、骨粗鬆症と診断された場合には薬が治療の中心となります。

日常生活の改善

食事 骨密度を低下させない食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨密度を増加させる栄養素を積極的にとり、骨を丈夫にすることが骨粗鬆症の食事療法です。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長しますので、食事が少なくなりがちな高齢者の方は注意しましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など



骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取目標は、

1日 800mg 以上です。

ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、さんま、メカジキ、イサキ、カレイ、椎茸、きくらげなど



ビタミン K を含む食品

納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、レタス、キャベツなど



運動 骨密度を低下させない運動療法

運動不足は骨密度を低下させる要因です。

骨にカルシウムを蓄えるためには、「体重をかける」ことが大事。日常生活の中で階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

骨を強くする体操

片足立ち：壁やテーブルにつかまりながら片足で立ち、体重を乗せ負荷を与えることにより骨を強くする効果があります。



背筋を伸ばす運動（１）

壁から 20～30cm 離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方に伸ばす。



背筋を伸ばす運動（２）

頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろの方に引き、胸を開きます。



最後に

骨粗鬆症が進行し、骨がもろくなると骨折しやすくなります。骨折する部位として多いのは、背骨（胸椎・腰椎）と手首、腕の付け根の骨（肩関節）、足の付け根の骨（股関節）。特に大腿骨頸部骨折では、体を支える働きが奪われますので寝たきりになる原因の 1 つになりませんが、この骨折の 85% は転倒が直接的な原因となって生じています。老化と共に運動不足により筋力も衰えるなど体の機能低下を招きます。適度に運動し、必要な栄養をとり、骨密度が低下しないようにすることが望ましいです。転倒・骨折を防ぐことが最大の目的です。