

骨粗しょう症



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 2月号

骨粗しょう症とは

骨が弱まり、骨折しやすくなる病気

骨は、新しい骨の形成・古い骨の破壊といった新陳代謝を繰り返しています。この新陳代謝のバランスが崩れると骨の量(骨量、骨密度)の低下・骨質の劣化が進み、骨がスカスカになって折れやすくなります。痛みなどの自覚症状がないことが多く、日ごろから注意が必要です。



原因

●加齢

加齢とともに骨の形成に必要なカルシウムを吸収する力が落ち、また、体の中のホルモンの変化により、骨量が減少します。女性は閉経後に骨を形成する女性ホルモンの分泌が急激に低下するため男性よりも発症しやすくなります。

●生活習慣

偏った食生活で骨の代謝に関わる栄養素が不足し、骨質が低下します。運動不足や、カルシウムの吸収を妨げる喫煙も危険因子と考えられています。



その他にも遺伝、体質、特定の病気や薬によって引き起こされることもあります。

骨粗しょう症になると

つまずいて手や肘をつく、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折が起こります。

骨折しやすい部位

背骨

体の重みで骨がじわじわと押しつぶされる「圧迫骨折」が起きやすい。

腕の付け根

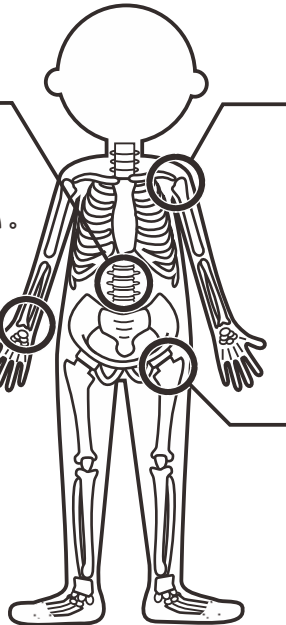
転倒による骨折が多く、脱臼することもある。

手首

手をついて転倒した時に起こる。骨折部のズレが大きいと腫れや変形がみられる。

足の付け根

尻もちをついた時に注意。治るまで時間がかかり、寝たきりの原因にも。



骨折による影響

骨折の治療中は安静にしているため、その間に筋力が低下してしまいます。筋力の低下は転倒を引き起こし、骨折を繰り返すという悪循環に陥りやすくなります。

骨粗しょう症による骨折は、骨折を引き起こす前の状態に戻すことが難しく、こうした悪循環により寝たきりなどの要介護状態につながるケースが少なくありません。

症状チェック

- 以前より身長が低くなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰に痛みを感じる

1つでもあてはまれば、骨粗しょう症の可能性ががあります。医療機関で検査を受けましょう。

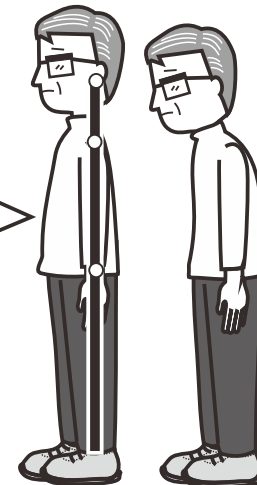
その他にも、日常のこんなことも骨粗しょう症に気付くきっかけになります。

- ・食事は少ないのに、すぐ満腹を感じる
- ・すぐに息切れをする
- ・以前から着ていた服の身丈が体に合わなくなった
- ・重いものを持ったり、立ち上がる時に腰が痛む

姿勢チェック

正しい姿勢

耳、肩、腰骨が一直線の状態



背中が曲がっている場合

鼻が胸より前に出ている



予防・対策

骨を作り強くする生活習慣を心がけ、骨折のリスクを減らしましょう。

骨に必要な栄養素を摂ろう

骨の形成に関わる栄養素を意識した食事を心がけましょう。

●カルシウム：骨の主成分

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

1日の摂取推奨量：1日700～800mg



●ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、干しシイタケ、キクラゲなど



●ビタミンK：骨を丈夫に保つ

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



カフェイン・アルコールの摂り過ぎに注意

利尿作用があるため、多量に摂り過ぎるとカルシウムが必要な分まで体外へ排出されてしまいます。



適度な運動

骨を作るには、適度な運動をして骨に負荷をかけることが必要です。ウォーキング、家の中での体操など、体を動かす習慣をつけましょう。また、筋力をつける運動、バランス感覚を養う運動で、転倒を防止することもできます。

●週3日、30分程度のウォーキング

30分程度のウォーキングやそれに相当する家事などをして、体を動かしましょう。普段運動をしない方が突然激しい運動をするのはかえって危険です。まずは、運動習慣をつけるため、無理のない範囲で続けることが大切です。



●片脚立ち(ダイナミック・フラミンゴ体操)

体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

- ①真っすぐ立ち、片脚を5cm程上げる
- ②1分間キープする
- ③反対の脚も同様に行う
左右交互に1日3セット

※すぐに壁やテーブルに手をつける場所で行いましょう。



転倒を防ぐ工夫

骨を強くすることに加え、転倒のリスクを減らして骨折を防ぐことも大切です。住まいや身につけるものなど、さまざまな工夫を生活に取り入れ、転倒しない対策をしましょう。

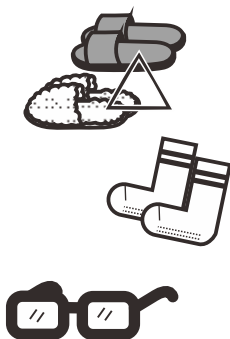
●住まいの工夫

- ・足元を明るくする
- ・家の内外の段差をなくす
- ・電気のコード類は壁に沿わせておく
- ・階段や浴室、トイレなどに手すりやすべり止めをつける



●身につけるものの工夫

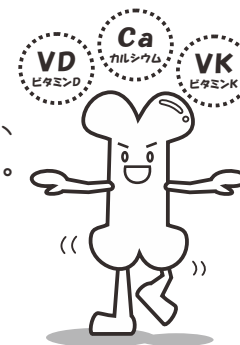
- ・すべりやすいスリッパやサンダルはなるべく避け、すべり止めのついた靴下を履く
- ・周囲をしっかりと確認できるように眼鏡などの視力調整はこまめに行う



治療

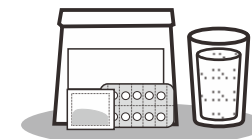
●食事・運動療法

予防法と同じく骨に必要な栄養素を多く含んだバランスの良い食事を摂り、症状に合わせた運動や体操を行います。自身で判断せず、必ず主治医の指示に従いましょう。



●薬物治療

骨の形成を促進する薬、骨の破壊を防ぐ薬、骨の新陳代謝を助ける薬を主に使用します。また、腰や背中に痛みがある時は痛みを取る薬が処方されます。



定期的に骨密度検査へ

症状がなくても、定期的に骨密度検査を受けることが早期発見につながります。特に閉経後の女性は、1年に1度の検査をおすすめします。検査は、お住まいの地域の広報誌やホームページ、保健センターなどで確認できます。検査で骨密度が減っていると判定された方は、医療機関で診断を受け、治療の時期を逃さないようにしましょう。

