

オアシスだより



今年もよろしく
お願ひします

骨粗鬆症(骨粗しょう症)について

オアシス第一病院
医師 加隈 香苗

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなってしま病気です。健康な骨では、『骨吸収』という古い骨を壊す作業と、『骨形成』という新しい骨を作る作業のバランスがとれています。骨粗鬆症はこのバランスが崩れることにより、骨がスカスカになってきます。そのため、ちょっと尻もちをついたり、重いものを持ち上げただけでも骨折してしまふことがあります。

骨粗鬆症の主な原因は女性ホルモンの減少や加齢、生活習慣病(糖尿病、慢性腎臓病など)、栄養バランスの偏りなどです。

特に女性は閉経後急激に骨量が減少し、60代女性の約5人に1人、70代女性の約3人に1人、80代女性の約2人に1人が骨粗鬆症とされています。

背骨(脊椎)の骨折は腰痛や背骨の変形の原因となり、足の付け根(大腿骨頸部)の骨折は寝たきりの原因になることもあります。また、一度骨折すると、体の動きが悪くなることなどが影響し、再度骨折してしまふ危険性が高くなるとされています。これらのことから、骨粗鬆症はできるだけ早期に予防や治療していく必要があります。

骨粗鬆症の診断

骨密度検査やレントゲン検査、血液検査などで行います。当院では、最も信頼度が高いとされる『DXA法』という方法で、腰椎や大腿骨の骨密度を測定しています。

骨粗鬆症の予防と治療

食事・運動を中心とした日常生活の改善と、骨密度を効果的に高めたり骨折を予防する薬物治療が骨粗鬆症の治療の基本です。



＜骨密度を低下させない食事療法＞

カルシウムや、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂取し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

☝カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜など)

☝ビタミンDを多く含む食品(魚類、きのこ類など)

☝ビタミンKを多く含む食品(納豆、緑色の葉物野菜など)

また、インスタント食品の食べすぎや塩分の摂りすぎ、アルコールやカフェインを多く含むコーヒーや紅茶の飲みすぎ、タバコは控えましょう。



第53号

令和6年1月15日発行



骨粗鬆症の予防と治療 <骨を強くする運動>

毎日の適度な運動は骨を強化するとともに、筋肉やバランス感覚も鍛えて転倒防止にもつながります。ウォーキングや柔軟体操などの軽い運動を、体調にあわせて無理なく続けましょう。日光に当たると体内でビタミンDも合成されるので、ウォーキングは日中に行うのがお勧めです。

！ 家の中の転倒に注意 !

長年住み慣れた家は安全と思いがちですが、意外にも高齢者の転倒事故の多くが家の中で起こり、骨折のきっかけとなっています。

改めて身の回りをチェックして、転倒ないように生活環境を整えましょう。

当院では、患者様の状態に適した薬を選択し、飲み薬や注射による治療を行なっています。骨粗鬆症についての検査や治療などについて気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

【室内の転倒改善ポイント】

- ・床に物やコードを置かない
- ・玄関など段差のあるところでは、台を置いて段差を小さくする
- ・滑りやすい靴下やスリッパを履かない



栄養コラム ～みかん～

この時期は旬の果物がたくさんありますが、その中でも一番身近にある『みかん』についてご紹介します。

みかんの皮の栄養【ヘスペリジン】

みかんを食べる時白い皮を剥いたり、筋をとって実だけを食べていませんか？実はみかんの皮や白い筋には、「冷え」を改善する働きがある「ヘスペリジン」という成分が豊富に含まれています。

血液には酸素や栄養だけでなく、温度を全身に運ぶ役割があります。そのため、血液の流れが悪くなると手足の先まで血液が行き届かなくなってしまうため、身体が冷えてしまい「冷え」の原因になってしまいます。

しかし、このヘスペリジンには身体を温める効果が期待できます。

他にもヘスペリジンには、むくみ・高血圧・花粉症・骨粗しょう症などさまざまな症状の予防が期待できます。

ぜひ、みかんを食べる際は皮も一緒に食べてみてください。



おいしいみかんの選び方

- ☆色が濃いもの
- ☆皮のきめが細かく、皮がうすいもの
- ☆軸が細いもの
- ☆皮がしまっているもの
- ☆持った感じが重いもの
- ☆みかんのおしりにおへそがあるもの

