



平野青山 クリニック

通信

7月

2016年7月号

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、体調崩されていますか？

今回は、「骨粗しょう症」に関してお話したいと思います。骨粗しょう症は、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

「骨粗しょう症」は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。

「症状」

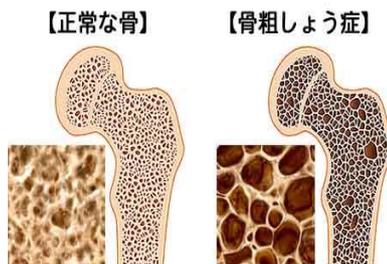
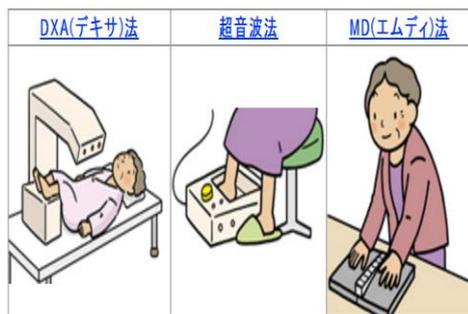
骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるためなかなか病気であると気がつきません。したがって、気がついたときには病状がかなり進行していたということも少なくありません。

「骨密度の測定検査」

骨密度とは、骨の強さを判定するための尺度の一つです。骨密度の測定法には下図のようなものがあります。

当院では、MD法にて測定を行っております。結果がです。医師にご相談ください。

1割負担の方は140円で検査できます。



【正常な骨】

【骨粗しょう症】

「治療」

薬が治療の中心です。骨粗しょう症の発病には、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しょう症の予防には欠かせません。しかし、骨粗しょう症と診断された場合には薬が治療の中心となります。

「予防」

「食事療法」

骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを十分に摂り、また食事全体の栄養バランスやカロリー量にも配慮しましょう。高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向がありますが、タンパク質も骨の材料となり骨を丈夫にしますので意識して摂取しましょう。



「運動療法」

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防止し増加させる運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。



詳しくは医師にご相談ください。