

# 骨粗しょう症

**骨粗しょう症**は、骨のカルシウム量（骨量）が減り、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。しかも、骨全体が弱まって骨折してしまうため、折れてしまった骨が元に戻るまでに時間がかかるようになってしまいます。また、骨折が原因で日常生活行動の低下、さらには寝たきりになってしまうことが大きな問題となっています。

## 女性

ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後、骨の量が急激に減るため、骨粗しょう症になる人の割合が高くなります。

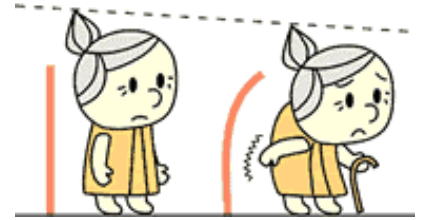
## 男性

女性に比べると、骨粗しょう症になる人の割合は低いですが、加齢と共に腸管からのカルシウム吸収が低下するため、70歳を過ぎると割合は高くなります。

## こんな人は要注意！ 骨粗しょう症チェック

たばこ、お酒、カフェインをよく摂る  
 偏食・ダイエットを繰り返している  
 インスタント食品をよく食べる  
 日光に当たる機会が少ない  
 家族に骨粗しょう症の人がいる

運動が嫌い  
 胃腸が弱い  
 身長が低く、やせ型



## 骨粗しょう症の検査

各種ある骨密度測定装置。ここでは、広く使われている**超音波法**と、最も高精度な**DXA（デキサ）法**をご紹介します。

### 〈超音波法〉

素足になってかかとの部分を装置にのせ、骨の中を超音波が伝わる速度を調べて骨量や骨の強さを測ります。（約1分）放射線を使わないので、妊婦や子供でも安心。検診や人間ドックで使われます。

### 〈DXA（デキサ）法〉

2種類のX線を照射し、透過する強さの違いから、骨密度を測定します。全身のほか、部位別に測定することも可能です。服はそのまま、体が動かないように腰まわりと足を固定します。全身を測定する場合は10分ほどかかりますが、寝心地がよく快適です。



# 骨粗しょう症の予防と治療



骨粗しょう症になっていない方は、**食事療法・運動療法**を心掛けましょう。

すでに骨粗しょう症になってしまっている方は、**食事療法・運動療法・薬物療法**の3点で治療を行います。

## 【食事療法】

**カルシウム**を多く含んだ食品を十分に摂取しましょう。骨粗しょう症予防のためには、1日に**800mg**、妊娠中、閉経後は**1000mg**の摂取を心掛けましょう。

カルシウムは、「乳・乳製品」「大豆・大豆製品」「小魚・海藻・乾物」「緑黄色野菜」などに多く含まれます。

カルシウムの吸収を促進させる**ビタミンD**や、骨の形成に欠かせない**マグネシウム**も摂りましょう。

## 【運動療法】

運動習慣を身につけ、適度に骨に負荷をかけてあげることが、骨密度を保ち骨折を予防するのに役立ちます。

また**ビタミンD**は、食品以外に**日光**を浴びることによっても体内で作り出されます。

散歩（ウォーキング）や買い物に行くなど、こまめに体を動かすことを心掛けましょう。

## 【薬物療法】

骨密度が大幅に減少している人は、食事療法や運動療法だけで骨密度を増やそうというのは無理があります。そこで、少しでも効果を高めるため、並行して薬による治療も行います。薬はカルシウムやホルモン剤などを組み合わせて使用することが多いです。思わぬ副作用の心配もありますので、必ず医師の指示にしたがって決められた量を服用して下さい。

### （カルシウムを多く含む食品）

牛乳 1カップ(210g)	カルシウム	231mg
プレーンヨーグルト1カップ (210g)		252mg
スキムミルク(粉末)1食分 (20g)		220mg
もめん豆腐 1/3丁 (100g)		120mg
厚揚げ 1/2枚 (125g)		300mg
小松菜 80g		136mg
モロヘイヤ 80g		208mg
サクラエビ 大さじ1(10g)		200mg
イワシの丸干し 2尾 (50g)		220mg
ひじき(乾) 10g		140mg

### （ビタミンDを多く含む食品）

サケ・ウナギ・サンマ・イワシ・サバ  
ブリ・鶏卵・きくらげ・しいたけ・まいたけ

### （マグネシウムを多く含む食品）

カキ・イワシ・アーモンド・サクラエビ  
豆乳・ひじき・ほうれん草・大豆・ゴマ



骨粗しょう症のこわいところは自覚症状が現れにくいということです。定期的に検診を受け、日常生活に気を配り、骨折や寝たきりを防ぐようにしましょう！