



骨粗鬆症とは

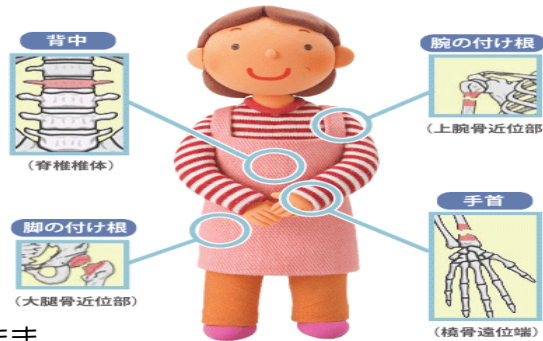
骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨折が生じやすい部位は、せぼね（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）、上腕の付け根の骨（上腕骨近位端骨折）などです。

初期の骨粗鬆症の場合には、自覚症状がほとんどありません。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える 50 歳前後から骨量が急激に減少し、60 歳代では 2 人に 1 人、

70 歳以上になると 10 人に 7 人が骨粗鬆症といわれています。これは、女性ホルモン（エストロゲン）が骨の新陳代謝に関わっているからです。



寝たきりの原因に

怖いのは骨がおれたのが回復せず、そのまま寝たきりになったり、認知症の原因になったりすることです。年をとるほど骨粗鬆症のリスクは高まり、特に高齢の女性に多く見られる症状であり病気です。

認知症の原因に

骨粗鬆症が直接の原因で認知症を発症するわけではありません。骨粗鬆症が原因で寝たきりになり、日常生活が困難になり、自力で動けなくなったことで会話が減り、脳の刺激がへり、運動不足といった悪い循環に陥って認知症になることがあります。

骨粗鬆症の予防には

特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミン

D、骨が作られるのを助けるビタミンK、さらに、タンパク質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することも大切です。

また、偏食や極端なダイエットでやせすぎたり、体重が軽い人は骨が弱い傾向にあります。骨粗鬆症の予防には、標準的な体重を保つことも重要です。

タバコやお酒をひかえましょう

喫煙は、胃腸のはたらきを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。特に女性の喫煙は女性ホルモンの分泌を減少させるので、やめるのが望ましいでしょう。

お酒には利尿作用があるため、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。そのうえ、腸からのカルシウムの吸収も妨げてしまいます。

転倒による骨折を防ぐ

ちょっとした転倒が、骨折につながる場合があります。意外と多いのは、慣れていると思っている家の中での転倒です。年齢とともに歩くときに足が上がりなくなり、ちょっとした段差や、じゅうたんのへりにつまづいて転んでしまう場合があります。

まずは家の中を整理整頓しましょう。



適度な運動を習慣に！

日光の下でウォーキングなどの運動をしましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また、運動を続けると血液の流れが良くなるので、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。筋肉もきたえられ、身のこなしが良くなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。ただし、自分に合った運動を心がけ、無理をしないようにしましょう。

適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。