

骨粗鬆症について

10月21日（金） 基里まちづくり推進センターにおいて、
「骨粗鬆症」について講演会を開催しました。

講師 啓心会病院 外来師長 榎間 孝子



骨粗鬆症とは？

骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。背骨は内部がスポンジ状になっており、通常はきめがこまやかです。しかし、骨粗鬆症になるとヘチマのたわしのようにスカスカになります。

※原因

- ・カルシウムの摂取不足
- ・女性ホルモンの欠乏
- ・カルシウム調整機能の衰え
- ・加齢による骨の量の減少
- ・ステロイド薬の内服

検査と診断

※骨の強さは「骨量」という尺度で測ります。

※骨粗鬆症の診断基準

- 骨塩量の平均値に対する割合
- 80%以上・・・正常
- 70～80%・・・骨量減少
- 70%未満・・・骨粗鬆症

※さまざまな症状

- ・腰や背中が痛む
- ・足がしびれたり、歩きにくくなる
- ・背中や腰が曲がる
- ・身長が縮んでくる

骨密度測定装置

骨密度測定装置は、骨の状態を診断する装置で、骨粗鬆症の予防や治療には欠かせない機器です。

啓心会病院には、最新の骨密度測定装置を導入していますので、お気軽にご相談ください。



予防の三原則 ①日光浴 ②運動 ③食事

①日光を浴びましょう

カルシウムは骨を作るのに大事な栄養素ですが、吸収されにくいのが難点。このカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けるのが、ビタミンDです。日に当たると皮下脂肪に蓄えられた成分が、ビタミンDに変化します。

②適度な運動を心がけましょう

健康な骨のためにはカルシウムを摂ったあと骨に十分定着させるために骨に負荷をかける必要があります。

【ウォーキング・ゴルフ・ラウンドゴルフ・階段の登り降り・縄跳び等】

③骨を丈夫にする食事

- ・カルシウム・ビタミンDを十分に摂りましょう
- ・成人に必要なカルシウムは1日500～600mgです
- ・ビタミンDの必要な目安は5μgです
- ・ビタミンKとイソフラボンも大事です



*イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た作用があり骨吸収をおさえます。

治療

- ・内服治療・・・カルシウム製剤・ビタミンD剤
- ・エストロゲン製剤・・・女性ホルモン
- ・ビスホスホネート・・・骨吸収を抑えて骨量を増やす
(毎日飲むタイプと、週に1回飲むタイプと、月に1回飲むタイプもあります。)
- ・注射

※まずは気になる方は、最寄りの整形外科か啓心会病院を受診して骨量を正確に測定しましょう。

次回予告

平成28年12月22日（木） 13:00～14:00

「逆流性食道炎」消火器内科 医師 木村 光秀

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。案内は11月より開始します。
皆様のご参加をお待ちしています