

骨粗鬆症について



骨粗鬆症とは、

骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、中年以降にみられ、患者の8割が女性です。日本においては1千万人に症状が現れていると考えられています。これは、高齢化社会に伴ない更に増加していく傾向にあります。

今回の概要

- 1. 骨粗鬆症の食事
栄養士 堤 純子
- 2. 骨粗鬆症とは
医師 福田 啓治
- 3. 骨粗鬆症のくすり



食事のポイント

骨を丈夫にするには、何といても骨の材料になる**カルシウム**をとることが必要！！

カルシウムを多く含む食品には

小魚類、豆腐製品、乳製品、緑黄色野菜などがあります。

<カルシウムを上手にとるコツ>

- ・牛乳やヨーグルトなら、1日200~300ccが目安
- ・牛乳が苦手な人は、チーズやスキムミルクなど料理に利用しましょう。

<食事のアドバイス>

- ・濃い味に注意！！
塩分を摂りすぎるとカルシウムを摂っても尿と一緒に出て行ってしまいます。
- ・アルコールの飲み過ぎ
カルシウムの吸収を妨げます。

カルシウムが多い物もそればかり食べていると塩分や脂肪の摂り過ぎにつながります。一日30品目使ってバランスのよい食事を心掛けましょう！



骨粗鬆症の治療

自分がどのような症状かを知ることから始めましょう。

検査方法には、大きく分けて2種類あります。

- 1. 骨密度測定
- 2. 胸・腰椎のレントゲン撮影

基本的な治療方法

- 1. 食事で十分なカルシウムを摂る。
- 2. 運動をする。また、日光を浴びる。

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、屋外に出て日光に当たることで皮膚から体内へのビタミンD産生を促すことができます。

少しでも効果を高めるために生活改善と並行してくすりによる治療も行います。



骨粗鬆症のくすり

くすりの特徴を知って正しく服用することが大切です

<骨粗鬆症治療薬の作用と注意点>

アルファスリー：カルシウムの吸収を助ける作用

薬の服用だけでなく、食事からのカルシウムを摂取することが重要

グラケ：骨を作る細胞の働きを助け、骨を壊す細胞が働けないようにする作用

ワーファリン（抗血栓薬）服用中の方は禁忌

ビスホスホネート製剤：骨を壊す細胞の働きを強力に抑える作用

（アクトネル、フォサマック）

起床時（食間）に多めの水で服用し、服用後30分間は横にならない。

その間飲食も禁止 歯科治療時は報告 1日1回製剤と1週間1回製剤あり

エビスタ：骨に対し女性ホルモン様（骨を壊す細胞の働きを抑える）作用

血栓症（手足の痛み・腫れ・息切れなど）に注意

アスパラCA：カルシウム剤

エカテニン：痛みを和らげる作用

食事と運動とおくすりで丈夫な骨を維持しましょう。

