



# 加地薬局かわら版

2016年5月



## 👑 骨粗しょう症とは

加齢などの原因により骨の量が減少したり、質が劣化してスカスカになり、もろくなって骨折のリスクが高くなってしまふ疾患です。

骨に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル量(骨密度)は、20~30歳頃の若年期をピークに年を重ねるとともに減少していきます。

圧倒的に女性に多く、閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こってきます。

また過度のダイエット、他の病気や薬剤によって骨粗しょう症になることもあります。



## 👑 症状

初期は無症状で痛みもなく、自覚症状がないことがほとんどですが、

背中や腰が曲がってきて痛む

「年のせいで背骨が曲がってしまって・・・」「最近背が低くなったみたい・・・」などと言われる方の大半が、骨粗しょう症によるものと考えられます。進行していくと腰背部の痛みが出現し、背骨が潰れて圧迫骨折を起こしたり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。

## 👑 治療

### ～食事療法～

骨によい食品

- ・カルシウム・・・牛乳、乳製品、小魚、大豆など(強い骨をつくる)
- ・ビタミンD・・・鮭、ウナギ、サンマ、きのこ類など(カルシウムの吸収をサポート)
- ・ビタミンK・・・納豆、緑黄色野菜など

過剰摂取を避けた方がよい食品

- ・加工食品、カフェインを多く含む食品、アルコールなど



### ～運動療法～

運動により骨に負荷がかかり骨密度の低下を防ぐことができます。また筋力もつき、バランスも養われるので、転倒の予防にもつながり骨折のリスクを軽減します。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングや軽い体操などで十分です。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。散歩など、出来れば毎日続けるように心掛けましょう。



### ～薬物療法～

現在使われている薬には、古くなった骨が壊れてくのを抑える「骨吸収抑制剤」、骨が作られるのを助ける「骨形成促進剤」、骨の栄養素であるビタミン(D、K)剤などがあります。

個々の年齢や症状の進み具合によって医師が判断します。



骨粗しょう症は、ガンや脳卒中、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ないですが、骨折により寝たきりになるケースも見られます。日頃から食生活に気をつけ、運動し、予防することが大切です。

