



主治医の一言

第6号

平成 27 年 7 月発行

内科 刀塚俊起、佐々木彰一

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

◆今月の主治医からの一言

湿度の高い毎日です。今月から、診察開始時間を早める努力をしております。

今回は、骨粗鬆症の話をしたしたいと思います。日本は世界一の長寿国となっていますが、

一方で平均寿命と健康寿命の差が大きいという問題点が指摘されています。(男性 9.1

年、女性 12.7 年) 健康寿命とは、元気で日常生活を送ることのできる期間です。

せっかく長生きしても寝たきり状態では、生きる喜びが半減してしまいます。

前回までは、筋肉の話をしました。今回は、筋肉と関係が深い骨の話です。寝たきりになる大きな原因の一つに、骨粗鬆症があります。骨粗鬆症とは、骨が脆^{もろ}くなり、骨折しやすくなったことを言います。骨粗鬆症になると、背骨が曲がってきたり(椎体骨折)、転ぶことで足の付け根を骨折(大腿骨頸部骨折)しやすくなります。寝たきりになる大きな原因の一つになっています。骨粗鬆症は推計 1,280 万人と言われ、今後、高齢化により、急速に増加すると考えられています。特に女性は、閉経後の女性ホルモンの低下により、50 歳以上の 3 人に 1 人が、骨粗鬆症であると言われています。

骨粗鬆症に効果のある薬剤の進歩は、目覚ましいものがあります。ところが、骨粗鬆症の治療がなされている方は、全患者の 20 ~ 30% と言われています。(ウラへつづく)



♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

7月8日(水) 夏バテと糖尿病「ソーメン太りにご注意を」 管理栄養士：結川美帆

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

7月22日(水) 糖尿病の運動療法 理学療法士：種田啓之

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

♪医学講座♪

7月16日(木) 日常にひそむ肩こりのタネ マッサージ師：石原里美、柔道整復師：楠祐介

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合 (総合受付横)

2004年にWHOが、FRAXという骨粗鬆症の危険因子を提唱しています。

1. 高齢になる程
2. 女性が男性の3倍の危険
3. 痩せ型
4. これまでに骨折があったか
5. 両親に大腿骨近位骨折歴があったか
6. 喫煙
7. 副腎ステロイド内服
8. 関節リウマチ歴
9. アルコール摂取（毎日ビール一本以上）
10. 骨密度低下



これらで10年間の骨粗鬆症の危険度が出ます。簡単に言えば、「痩せ型の高齢の女性は、骨粗鬆症の危険が高い」ということとなります。骨密度の測定によって、骨の強さを知ることができます。若い人(20代)と比較してどれくらい骨密度が減っているかで判断します。80%以上が正常です。80%以下で骨量減少（骨が脆^{もろ}くなりはじめたこと）と診断され、70%以下で骨粗鬆症と診断されます。骨粗鬆症と診断された方には、治療が必要です。

◆骨によい食事、運動

骨粗鬆症の予防に必要な栄養素は、骨の主成分であるカルシウム、たんぱく質、骨をつくるために必要なビタミンD、ビタミンKなどです。塩分、カフェイン、アルコールの摂り過ぎには注意しましょう。

骨は、運動をして負荷をかけることで増え、丈夫になります。さらに、筋肉を鍛えることで体をしっかりと支えられるようになったり、バランス感覚がよくなったりし、ふらつきがなくなって、転倒を防ぐこともできるため、運動療法は骨粗鬆症の治療に大変有効です。

骨量を増やすためにはウォーキングやエアロビクスなど、中程度の強度のある運動が効果的ですが、必ずしも激しい運動をする必要はありません。散歩などを毎日あるいは週に数回、長く続けていくことが大切です。背骨の骨折を防ぐためには、背筋を鍛えるような運動が勧められます。階段をトントンと降りることも、骨にほどよい刺激となり骨を増やすとされています。

骨粗鬆症と診断された場合は、適切な薬物療法が必要です。医師と相談してください。

骨によい食事は管理栄養士がアドバイスをいたします。

