



☆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

急激に気温が下がり、秋の深まりと冬の訪れを感じます。みなさん、寒さ対策は万全でしょうか？今回は、骨粗鬆症の話をしたと思います。



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。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。(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。

11月8日(水) 糖尿病の運動療法 理学療法士：藤井智子
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

11月22日(水) 糖尿病の目の病気 眼科学会認定眼科専門医：植田芳樹
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

♪健康ワンポイント教室♪

11月30日(木) お腹の風邪のはなし-ウイルス性胃腸炎のを中心に-
講師：平名浩史(消化器センター医師)
時間：14時00分～14時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合(総合受付横)

♪出張講座♪

地域のみなさまとの交流や、健康づくりのお手伝いとしてさまざまなテーマで「出張講座」を行っています。知りたい、聞きたい、体験したい講座をお申し込みください。詳細は院内の掲示物やパンフレット、ホームページで紹介しています。

☎お申し込み：あらかじめお電話でご相談を承ります。 TEL：0766-52-1556

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%とされています。

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」ということになります。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。診断には、DEXA（骨密度測定装置）を使用します。当院は、最新式の最も重要な、腰椎、大腿骨頸部で測定ができる機器を導入しています。十分程度横になるだけで検査可能です。また、骨によい食事は管理栄養士がアドバイスをいたします。

