

# 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは・・・

骨の量が減り、骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。  
ちょっとした動作で**骨折**や**転倒**が起こりやすくなります。

日本には**約1000万人以上**の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

## 【原因】

- 1.カルシウムの摂取不足
- 2.女性ホルモンの欠乏
- 3.加齢による骨量減少  
男女ともに骨量は低下します

## 【症状】

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで**骨折**しやすくなります。

## 【骨折が生じやすい部位】

- ・背骨（**脊椎の圧迫骨折**）
- ・手首の骨（**橈骨遠位端骨折**）
- ・太ももの付け根の骨（**大腿骨頸部骨折**）など

※骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。  
また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。



## 【骨密度検査の種類】

どの検査も痛みはなく数分で測定できます。

- 〈X線〉
- ・前腕部
  - ・腰椎（背骨）
  - ・大腿骨近位部（足のつけ根）
  - ・手のひら
- 〈超音波〉
- ・かかとの骨



## 【予防】

### ◆栄養バランスを意識して積極的にカルシウム・ビタミンDを摂取

骨の形成にはさまざまな栄養素が関わっています。そのため、栄養バランスのとれた食事が予防の基本です。骨の主成分となる**カルシウム**とカルシウムの吸収を促す**ビタミンD**を多く含む食品をとりましょう。

#### 【カルシウムの多い食品】

**乳製品:** 牛乳、プロセスチーズ  
**小魚などの魚介類:** 桜えび、しらす干し  
**大豆製品:** 生揚げ、高野豆腐、木綿豆腐  
**野菜:** 乾き切り干し大根、小松菜

#### 【ビタミンDの多い食品】

**魚類:** 小さな魚、サーモン  
**きのこ類:** 干しいたけ、きくらげ  
**肉類:** 牛のレバー

### ◆適度な運動を習慣に

ウォーキングや筋トレなど、適度な運動は骨に刺激を与え、骨密度を上げる効果があります。また、運動により身体機能がよくなることで転倒・骨折も予防できます。

### ◆適度な日光浴を

**ビタミンD**は日光（紫外線）を浴びることで体内でもつくられます。

