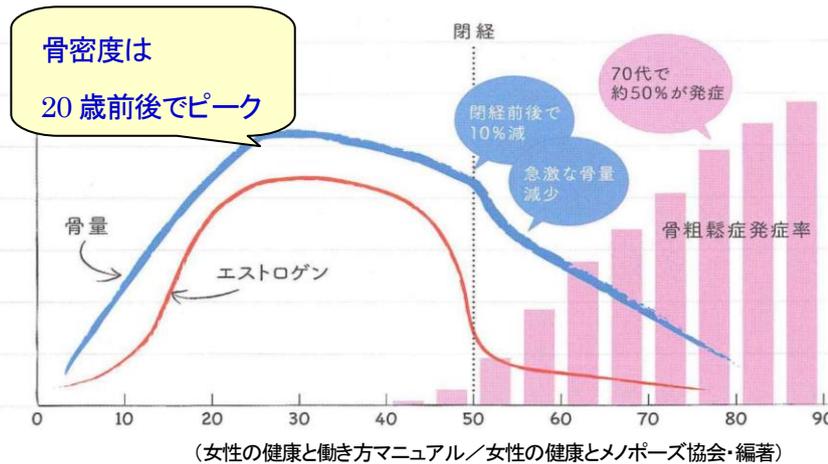


NO6 骨粗しょう症について

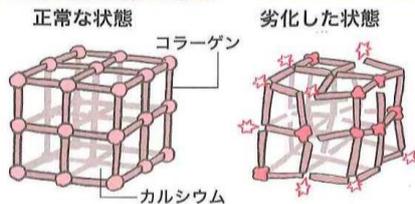
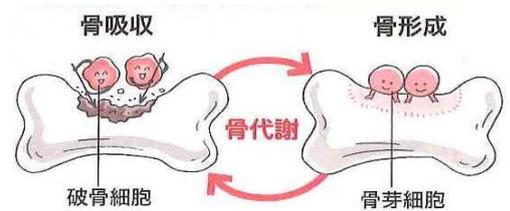
骨の中に含まれるカルシウムなどの量を骨量（骨密度）といい、骨の強さを表す重要な指標とされています。この骨の量が減って骨がスカスカになってもらくなり、骨折しやすくなった状態を、骨粗しょう症といいます。また、骨の強度には、骨量の他に骨質（骨の質）が影響しています。骨質の高い骨を維持するためには、カルシウムだけでなく、骨中のコラーゲンの量や質が重要になります。加齢に伴って、骨に非常に細かいヒビが入ったり、骨の成分が劣化したりして、骨質が低下すると、骨折しやすくなっていきます。

骨粗しょう症を早く発見し、骨折を予防するためにも、50歳過ぎると、骨密度検査を受けましょう。

■女性の生涯における骨量の変化と骨粗鬆症発症率



古い骨を溶かし（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）バランスのとれた骨代謝には、女性ホルモンであるエストロゲンが深く関係しています。エストロゲンが低下する閉経後には骨量も急激に低下して骨粗しょう症のリスクが高くなります。



骨のカルシウムなどを
つなぎ合わせているのが、**コラーゲン**。その支えによって、骨の強度を保てる。

骨吸収 > 骨形成
⇒ 骨の量が減少、骨粗しょう症に

1. 覚えていてほしいこと

- (1) 骨粗しょう症は、女性に多い病気⇒60歳代で約30%、70歳代で約50%が発症、男性の3倍
- (2) 骨粗しょう症は、骨の量（骨密度）が減り、構造的にもろくなって、骨折しやすくなる病気
- (3) 「カルシウムとビタミンDをとる」「運動」「日光浴」で、骨密度の低下をおくらせることができる。

2. 骨粗しょう症になりやすい人

- (1) 高齢者⇒カルシウムの吸収が低下
- (2) 閉経後の女性⇒女性ホルモンの分泌量が低下、古い骨の破壊が進み、骨量が減少
- (3) 糖尿病や腎臓病などがある人
 - ◎糖尿病⇒骨を作る働きが低下、骨量が減少
 - ◎腎臓病⇒血液中のカルシウム不足
- (4) 運動不足の人
 - ⇒骨に適度な負荷をかける、骨の新陳代謝が促される。
- (5) 家族に骨粗しょう症のある人がいる
 - ⇒母と娘は食事や生活環境、体のつくりなどが似る、骨密度も似る

～骨粗しょう症予防体操～

衝撃の強い運動が骨密度を高める。
かかとの上げ下げは簡単な体操



3. 適切な治療で骨粗しょう症の進行をくい止めることができます。

骨粗しょう症が進行している場合には、自覚症状がなくても、薬物療法をすることが大切です。