

骨粗鬆症って何？

く正しく理解して進行
を防ぎましょう

て、手関節、せきつい脊椎、股関節が挙げられます。特に脊椎の圧迫骨折と股関節周囲部骨折は寝たきりの原因になりやすく、骨粗鬆症を予防する事が大切です。

骨粗鬆症の予防には

骨粗鬆症の予防には、カルシウムの摂取と骨の強化が必要です。

カルシウムの多い食品を取る事はもちろん、高齢者では腸管からの吸収が悪いため、吸収を助けるビタミンDの摂取も大切です。ビタミンDは、鰵、鮭、レバーなど

に多く含まれます。カルシウムの摂取と一石二鳥をねらったビタミンD入りの牛乳も販売されています。また、体で作られたビタミンDは皮膚において紫外線で活性化するため日光浴も大切です。

一方高齢者でもまだ骨を強くする能力があります。骨の強化に最も適した運動は散歩です。足腰が痛くて散歩が出来ない方にはプールでの歩行運動も効果があります。無症状でも骨粗鬆症の治療が必要な場合もあり、ご心配な方は専門医受診をおすすめします。

(医師会)

骨の機能

世間一般に広く知られている骨粗鬆症という言葉ですが、正しく理解されている方は少ない様です。「粗」・「鬆」ともにまばらになるという意味の漢字で、骨の密度が異常に減った状態を骨粗鬆症と呼びます。

骨には、次の働きがあります。

- ①体の支持組織として骨格を作る。
- ②骨髄の造血細胞が血を作る。
- ③カルシウムなどの人体に必要なミネラルを貯蔵する。

カルシウムは、人体のほとんど全ての細胞の活動に必要なミネラルです。食事から吸収されたカルシウムは、主にリン酸カルシウムとして骨に貯蔵されています。

カルシウムの体内での動き

骨のカルシウムは、骨から血液中に一般成人で一日当たり約400ミリグラムが放出され、体中の細胞の活動に使われます。その際、骨を溶かす細胞が骨を壊す事によってカルシウムの放出が起こります。若い時はバランスを取るように新しい骨が作られますが、歳をとると骨が形成される量が少なくなり、一方、生きていくために必要なカルシウムを得るため骨は壊され続けます。そのため骨の量が減り、体の支持機能が十分に果たせなくなった状態が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は、骨折がなければ痛みを生じるものではありません。しかし、骨の密度が減少し弱くなるため、体の各所で骨が折れやすくなります。骨折の多い部位とし