

第4回 生活習慣病教室

「骨粗鬆症と骨折～股関節付近の骨折～」

■日 時：平成22年7月13日（火） 14:30～15:30

■講 師：整形外科 池田医師

第4回目となる今回は骨粗鬆症についてです。

骨粗鬆症について基本説明と予防について講演して頂きました。

骨粗鬆症とは

骨の量が減ってスカスカになり骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症人口は約1100万人と推測されています。女性では50歳以上で約25%、70歳以上で約50%、男性では80歳後半で約50%に骨粗鬆症があるとされています。骨は丈夫さを保つために、古くてもろくなった部分を壊して、新しく強い骨に常にかえていきます。若いころはこのバランスがとれていますが、女性の場合は閉経を迎えて女性ホルモンの量が減り、バランスが崩れ、骨がもろくなってしまいます。

特に年をとってから骨折した経験があり、家族に骨粗鬆症の人がいる場合は注意が必要です。

原因には年齢や性別など、かえることの出来ない要素もあります。一方で偏った食生活や運動不足など生活習慣をかえることで改善できる要素もあります。まず若い頃に、バランスのとれた食事と運動を心がけて、できるだけ骨の量を増やしておくことが大切です。

また中年以降でも、生活習慣を改善すれば骨量の減少を最小限に抑えて、骨粗鬆症を防げます。すでに骨粗鬆症にかかっている場合は生活習慣の改善に加えて、薬による治療で骨折を予防します。

予防

食事：カルシウム摂取が重要。カルシウムの効果を十分に発揮させるためには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成を助けて骨のたんぱく質を改善するビタミンKのほか、タンパク質、ミネラルなど、さまざまな栄養素を摂取することが大切。

運動：骨に負荷がかからない生活は骨を弱くします。そのため散歩だけでも背骨には思いのほか重力がかかっており、骨量の維持に効果があると考えられています。

日光浴：カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が太陽の紫外線を浴びることでつくられます。直射日光を浴びる必要はなく、日陰で30分くらいでも十分です。

禁煙：タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。また骨から血液中へのカルシウムの流血を防ぐ女性ホルモンの分泌を妨げるので喫煙週間のある人は、そうでない人より骨粗鬆症になりやすいといわれています。

最後にスポーツリラックスの北川主任の指導の元、転倒予防体操をして終わりました。日々の生活習慣の積み重ねの大切を知る講義となりました。

以上