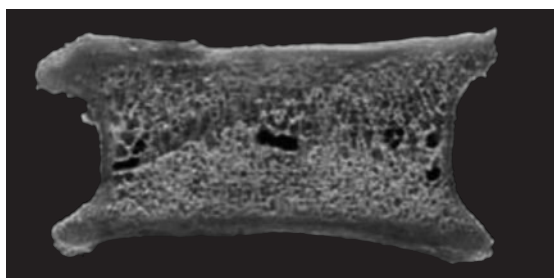



 医師

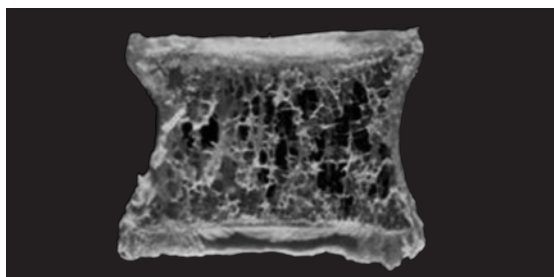

## 骨粗鬆症について

整形外科 小川 義和

骨粗鬆症は、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。ひどくなると骨折を起こし寝たきりの原因となる場合もあります。骨粗鬆症について少し勉強してみましょう。



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の背骨の縦断面

### 食事について

カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草などに多く含まれています。カルシウムだけでなくバランスのよい食事が全ての基本です。カルシウムに関しては毎日の食卓にあと200ミリグラムのカルシ

ウム、目安として牛乳1本分、豆腐なら半丁を加えてください。

### 運動について

長い間病気で寝込みがちだった人は骨折しやすいことが知られています。無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話題になりました。骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、運動も大切になります。散歩などを毎日楽しみながら続けることがコツです。

### 検査について

骨密度測定が中心です。測定機器には色々な種類がありますが、苦痛を伴わず短時間で安全に検査できます。他の病気が原因と疑われるときには、血液検査や、尿検査も行われます。

### 治療について

骨粗鬆症で大切なのは、日常生活の中で骨量を増やす努力をすることです。何年もかかって減ってきた骨ですから、いっぺんに増やすことは困難です。「食事(カルシウムの摂取)」「運動」「日光浴」は、治療の段階でも重要です。

さらに病気が進むと薬物療法を始めます。飲み薬や注射などいろんな種類の薬があります。飲み薬も週に1回、月に1回でよいものもあります。骨が弱いのではないが、と心配な方は相談してみてください。

★「フィリア・レター」は、中部ろうさい病院が、患者さんに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者さまの建設的な意見を反映する広場として発行しています。