

骨粗しょう症

NO、60

◆ 骨粗しょう症とは?

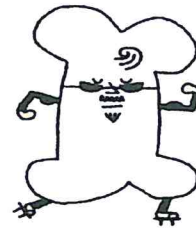
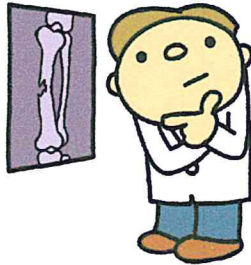
骨がスカスカに(もろく)なり、骨折しやすくなる病気をいいます。(脊椎骨折、大腿骨頸部骨折、肋骨・上腕骨頸部骨折など)

中高年(高齢者や閉経後)の女性に多く見られます。

(これは骨から血液へのカルシウム流出を防ぐ女性ホルモンの分泌が急激に減少するからです)男性も年をとると腸管からのカルシウム吸収が低下するため骨を作る作用が弱くなります。

◆ 骨粗しょう症の症状

脊椎骨折による腰背部痛
不良姿勢、身長の低下
高齢者の骨折は寝たきりや介護問題を呈します。



◆ 人間の骨は絶えず新しく生まれ変わっています。

カルシウムは通常、食事から摂ったものは血液中で使われ、残りのカルシウムはほとんど骨や歯に貯蔵されます。ところが……

カルシウムの摂取量が少ないと、骨に貯蔵されているカルシウムが使われ、骨はカルシウムを失いスカスカになってしまいます。これが骨粗しょう症です。



成人1日の
カルシウム摂取量
600mg
高齢者は800mg以上の
カルシウム摂取が必要です。

◆ 骨粗しょう症の検査

1、X線写真

圧迫骨折の有無をみる。

2、骨密度(年齢とともに減ってくる)

(正常:YAM(若年成人平均値)の80%以上)

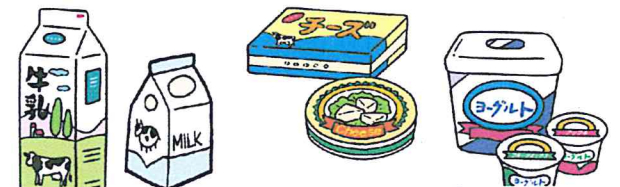
骨量減少:YAMの70~80%未満

骨粗しょう症:YAMの70%未満の人

◆ 骨粗しょう症の予防法

- 食事療法(カルシウムを多く摂る)
- 年齢とともに減ってくる骨密度をアップさせる。
- 軽い運動でも毎日続け、骨を鍛える。
- 女性ホルモンと同じ働きをする大豆イソフラボンとカルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンK, 亜鉛などを多く摂取しましょう。

こんな食品を日頃摂るように心がけましょう



ししゃも



うるめいわし



コマツナ



チンゲンサイ



コンブ



干しシイタケ