

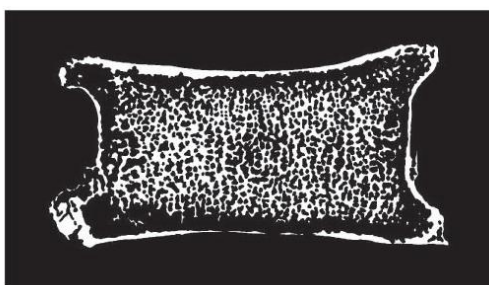
骨粗鬆症のお話

おかげさまで11年目を迎えることができました。ありがとうございます。

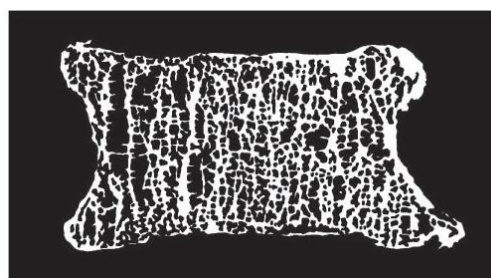
さて、今回は骨粗鬆症のお話です。骨が弱くなる疾患ですが、無症状なので骨密度を測らないと自分が骨粗鬆症にかかっているかどうかわかりません。特に女性は閉経と共に急激な骨密度の低下が始まるので、50代で4人に1人、80代では2人に1人（実際はほぼ全員かも）がかかっていると言われています。

では、なぜ骨粗鬆症を治療しなければならないのでしょうか？骨が弱くなると骨折しやすくなるからです。介護が必要になる疾患は脳卒中、認知症がすぐ浮かぶと思いますが、要介護度が比較的軽い状態（要支援～要介護2）までに限って見ると、かなりの割合が骨粗鬆症に伴う大腿骨骨折、腰椎圧迫骨折によるものです。ちなみに大腿骨骨折の予後は、ほぼ癌と同じ割合です（5年生存率5割）。したがって骨折しない様に治療が必要となります。

また、21世紀になって骨粗鬆症は治る可能性のある疾患となりました。欧米では治療によって骨折の発生率が低下したという報告が出ています。腰椎の『いつのまにか骨折』に続いて次々に折れる『ドミノ骨折』、さらに骨盤、大腿骨の骨折が起こる『骨折のマーチ』を防ぐために骨粗鬆症の治療は重要です。



しっかりした背骨 注)



もろくなった背骨（骨粗鬆症）注)

注) 「日本整形外科学会，整形外科シリーズ1，骨粗鬆症」より引用

（院長）藤田 正

10月20日は世界骨粗鬆デー です。1998年、国際骨粗鬆症財団（本部：スイス）と世界保健機構機関（WHO）により制定されました。目標は

『骨粗しょう症による骨折をなくそう』

です。この機会に検査、十分な栄養、適度な運動などできることから始めてみませんか。

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症の予防には適度な運動も大切です。

カルシウムの摂取と日光浴に加え、ウォーキング（散歩）や筋力トレーニングなどの骨に刺激が加わる運動が推奨されます。宇宙飛行士の方々が無重力の宇宙で活動している時は、地球上で活動する時と比べると約10倍の速さで骨の量が減少するそうです。このことから、骨に刺激が加わる運動が不可欠であることがうかがえます。特に骨の長軸方向に刺激が加わる運動が良いとされ、日光浴も兼ねられるウォーキング（散歩）はおすすめです。

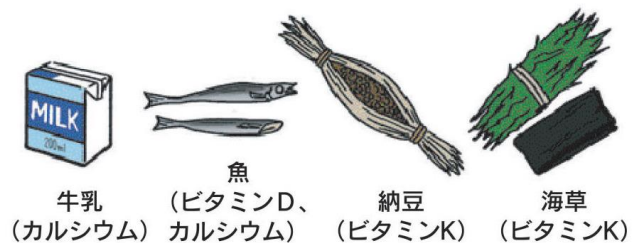
いずれの運動を行う場合も、もし骨折経験や腰痛などの痛みがある場合は、事前に医師へ相談していただくと安全です。いつでもご相談ください。

【予防のポイント】

- ・カルシウム：1日800[mg]が目安
- ・ビタミンD、ビタミンK、タンパク質も併せて
- ・散歩や1分間片足立ち運動、日光浴（15～30分程度）

※杖をついたり、動かない物につかまって行うなど転ばないように注意しましょう。

- ・禁煙し、アルコールは控えめに。
- ・過度なダイエット、偏食を避けましょう。



引用）「日本整形外科学会，整形外科シリーズ1，骨粗鬆症」

参考）厚生労働省 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-05-001>

JAXA（宇宙航空研究開発機構）

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055（975）0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp