



Dr's Message

いきいき健康術 第119回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。



京丹波町病院 かねしたしゅんや 金下峻也 医師

平成 29 年 4 月から毎週木曜日・金曜日に勤務。
京都府立医科大学附属病院リウマチ・こうげん 膠原病が専門。

『骨粗しょう症の予防』

骨粗しょう症とは、骨強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気のことをいい、骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになって弱くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗しょう症になる人の割合は年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっています。更年期以降の多くの女性にとって、骨粗しょう症はとても身近な病気なのです。

厚生労働省の調査によると、要介護となる原因の第5位は「骨折・転倒」によるものとされています。ちょっとしたことで転倒し、骨折してしまうことで、背景には骨粗しょう症が影響していたということもあります。また、骨折することにより寝たきりになり、死亡リスクが上がるともいわれているため骨粗しょう症・骨折の予防が大切といわれています。

骨粗しょう症の予防のために

栄養管理では、ビタミンDの欠乏や不足を避けることです。過去の研究ではビタミンD欠乏は骨の密度が下がるのみならず転倒リスクも上昇するともいわれています。ビタミンDが多く含まれている食品に、鮭、ウナギ、サンマ、シイタケ、キクラゲなどがいわれています。また、適度な運動習

慣は骨に負荷が加わり、骨の血流が良くなるため、骨密度の維持につながるといわれています。ただし、無理な運動はそれによる転倒で骨折を招いてしまうため、医師から骨粗しょう症の可能性を指摘されている方は、過度な運動、転倒の危険性が高い動作は避けるほうが好ましいでしょう。また、喫煙や過度の飲酒も骨折リスクになるといわれています。規則正しい生活を心がけていただくことが大切です。

骨粗しょう症による圧迫骨折

高齢になると痛みに対して鈍感になり、圧迫骨折を起こしていても症状が出ない「いつのまにか骨折」の方がいます。そのような方が転倒などすると腰や股関節の骨折が起きるリスクは相当高いです。骨粗しょう症を指摘されている方、または前段階にある方は、「急に床にある重い物を力を入れて持ち上げる」「雪などで滑りやすい路面を歩く」「高い頭上にあるものを取る」など背中や腰に強い負担がかかる状況、もしくは転倒しやすい状況はできるだけ避け、協力を得ることが大切です。

バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、過度の飲酒を避けることが骨粗しょう症の予防にもなり、健康寿命を延ばすことにもつながります。