

11 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

いつまでもキレイな姿勢でいるために



なんだか最近背が縮んだ気がする、やけに背中が丸くなってきた、またはずっと腰痛が続いている、などといった症状はないですか？もしかするとそれは『骨粗しょう症』かもしれません。骨粗しょう症は加齢や閉経、食事でのカルシウム摂取不足や運動不足などをきっかけに骨がスカスカになってしまう病気です。とくに女性に多くみられ、男性の4～5倍とも言われています。今回は『骨粗しょう症』の治療と予防についてのお話しです。

なぜ骨がスカスカになってしまうのか？

骨は、骨を壊す細胞(破骨細胞)と骨を作る細胞(骨芽細胞)が交互に作用することでその形や機能を保っています。しかし、30代を過ぎた頃からその作用が年とともに弱まってきます。骨粗しょう症は骨を壊す破骨細胞の働きが強くなり、骨の密度が下がってしまった状態、つまり骨がスカスカの状態なのです。骨密度が下がった骨は骨折しやすいため、それから寝たきりになってしまう方も少なくありません。

【骨粗しょう症の骨】



治療方法は？

主に、骨を壊す細胞と骨を作る細胞のバランスを良くするための治療薬を使います。骨を壊す働きを抑える『骨吸収抑制剤』、骨を作る働きを助ける『骨形成促進剤』、『カルシウム吸収増加剤』が主な治療薬です。

予防方法は？

- ① 食事で骨密度の増加を助ける食材(栄養素)を積極的に取るようにしましょう。
カルシウム：骨の形成や維持にかかせない栄養素です（牛乳，ヨーグルト，納豆，ひじき ets）
ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける働きをします（サンマ，サケ，ぶなしめじ，きくらげ ets）
ビタミンK：骨の中のたんぱく質を活性化し、骨形成を促します（ほうれん草，ニラ，かぼちゃ，納豆 ets）
- ② 運動不足は骨粗しょう症の要因です。骨に適度な荷重をかける事は骨密度の低下防止につながります。
*片足立ち運動：30秒～1分程度を目安に片足で立ちます。 ※支えのあるところで無理せずに！
*ウォーキング：適度な日光浴は体の中でビタミンDを作ります。

現在の状態を把握しましょう！

江ノ島整形外科・外科では大学病院レベルの最先端骨密度測定器を導入し、正確なデータをもとに治療を行っています。気になる症状がある方は一度ご相談下さい。自分の骨密度を知って早目の治療・予防を行い、いつまでも若々しい姿勢を保ちましょう！

湘南ライフ内科クリニックよりお知らせ
インフルエンザ予防接種後は安全の為、30分程度待機して頂いております。
よろしくお願い致します。