



## 3 月

# 骨粗鬆症



### 骨粗鬆症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気の事です。

### 原因

骨粗鬆症はその原因によって、以下の2種類に分けられます。

- ① **原発性骨粗鬆症**…加齢、閉経(女性ホルモンの欠乏)、妊娠後骨粗鬆症、若年性骨粗鬆症
- ② **続発性骨粗鬆症**…副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、肺気腫、ステロイド薬等の長期服用、吸収不良症候群など

### 治療

- ① 日常生活指導…骨を強くする食事や運動(骨は、負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があるため、散歩や、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中で運動量を増やしましょう)
- ② 薬物療法

### 骨密度を低下させない食事療法

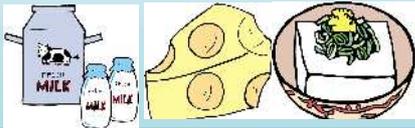


※症状がなくても、女性は40歳を過ぎたら、定期的に骨密度健診を受けましょう。

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。  
カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管からのカルシウム吸収率がよくなります。

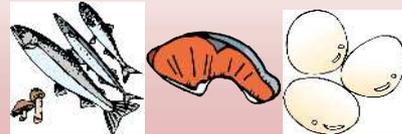
#### ◆カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など  
※骨粗鬆症や骨折予防の為にカルシウムの摂取推奨量は、1日700~800mgです。



#### ◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など



#### ◆ビタミンK

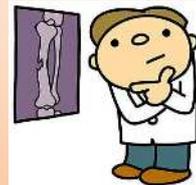
納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



#### ☆症状チェック☆

次の3つの質問のうち当てはまる項目はありますか？

- 以前より身長が低くなった
- 背中や腰が曲がってきた
- 背中や腰に痛みを感じる



1つでも当てはまれば、骨粗鬆症の可能性があり  
ます。お近くの医療機関での検査をお勧めします。



## 熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096 (328) 1055 FAX: 096 (328) 1229