



50歳過ぎたら骨量の検査を受け 骨粗しょう症を予防しよう

久喜メディカルクリニック
(久喜市下早見)
院長 早瀬仁滋先生



骨がスカスカになつてもろくなり、骨折しやすくなる骨粗しう症は圧倒的に女性に多い病気です。腰が痛い、歩きづらいなど日常生活に支障が出てくる前に、自分の骨の状態を確かめて。骨粗しう症の予防と対策について聞きました。

骨がもろくなるのは

女性ホルモンの低下も原因

骨の強さは、骨量と骨の細かい構造や材質によつて決まります。骨を作つているカルシウムなど

骨がもろくなつて骨折

しやすい部位は、手首、肩、太もの付け根、そ

骨量の減少は自分で気

づくのは難しいので、50

歳を過ぎたら自分の骨

状態を知るために、骨

量測定検査を受けること

をお勧めします。

食事療法と運動療法で 骨量低下を予防する

分の不足が、骨粗しう症の原因だと考えられます。特に女性は、閉経を迎える50歳前後から、骨量が急激に減少します。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が新しい骨を作り、古くなった骨と

寝つきの状態になる原因

の一つといわれています。

また、背骨がつぶれてしまつて、庄迫骨折は徐々

に進行し、知らないうち

に腰痛を引き起こした

り、内臓を庄迫して胃腸

の調子が悪くなつたり、疲れやすいなどのさまざま

な問題を起こします。

骨粗しう症による骨

折を防ぐ3つの柱が、食

事と運動、そして薬物療

法です。さらに、つまづ

きやすい環境を取り除く

ための気配りも必要でし

ょう。背が縮んだ、腰が

曲がってきた、腰が痛い

など、気になる症状がみ

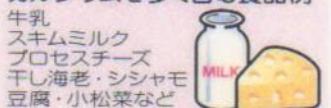
られたら、医療機関を受

診して正しいアドバイス

を受けてください。

骨粗しう症の予防に役立つ食品

カルシウムを多く含む食品例



ビタミンDを多く含む食品例



ビタミンKを多く含む食品例



り、腰が痛い、歩きづらいなど日常生活に支障が出てくる前に、自分の骨の状態を確かめて。骨粗しう症の予防と対策について聞きました。