

教えて
ドクター

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



骨がスカスカになってもうくなり、骨折しやすくなる骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。腰が痛い、歩きづらくなじ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。骨粗しょ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、骨量と骨入れ替える新陳代謝に関する細かい構造や材質によって決まっています。骨がもろくなって骨折しているカルシウムなどしやす部位は、手首、肩、太ももの付け根、その不足が、骨粗しょう症の原因だと考えられます。なかでも大腿骨頸部。特に女性は、閉経後の骨折は歩行を阻害し、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

に腰痛を引き起こしたり、内臓を圧迫して胃腸の調子が悪くなったり、疲れやすいなどのさまざまな問題を起します。

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の状態を知るためにも、骨量測定検査を受けることをお勧めします。

骨粗しょ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など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。

骨粗しょう症の予防に 役立つ食品

カルシウムを多く含む食品例

牛乳
スキムミルク
プロセスチーズ
干し海老・シシヤモ
豆腐・小松菜など



ビタミンDを多く含む食品例

サケ
サンマ
ウナギの蒲焼
メカジキ
ヒラメなど

ビタミンKを多く含む食品例

納豆
ほうれん草
小松菜
にら
ブロッコリーなど



食事療法と運動療法で 骨量低下を予防する

骨量の減少をストップするために重要なのは、骨の摂取、そしてカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、さらに、タンパク質、ミネラルなどの栄養素をきちんと摂取することです。喫煙には注意してください。タバコは胃腸の働きを弱め、カルシウムの吸収を妨げて女性ホルモンの分泌を減少させます。お酒も飲みすぎると、骨を予防しよう。