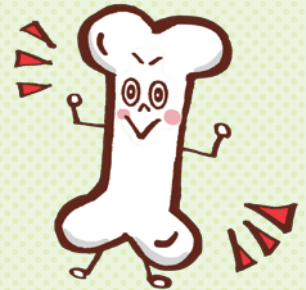


# 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨量が減って骨がもろくなり、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなる病気を**骨粗しょう症**といいます。

「背中が曲がった」、「背が縮んだ」、「腰が痛い」などの症状も単なる老化現象ではなく、ほとんどが骨粗しょう症によるものです。骨粗しょう症は自覚症状がほとんどなく進行するため、早めに症状を見つけ、治療を行うことが大切です。

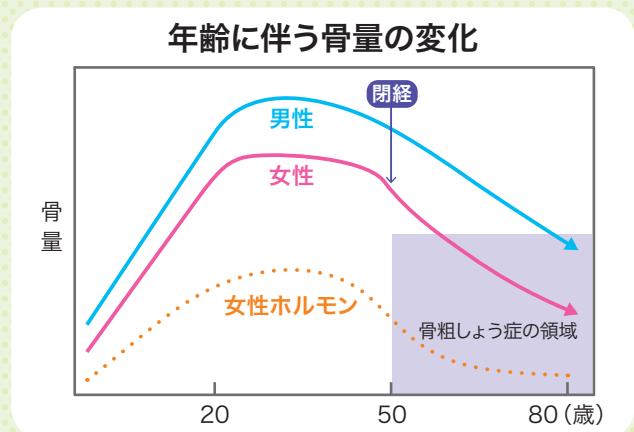


## 40歳を過ぎたら定期的な骨の検査をおすすめします

骨量は成長とともに増加し、20～30代頃に最大になります。その後、年齢とともに下がっていきます。

骨粗しょう症は**女性に多い病気**です。とくに閉経を迎える50歳前後から女性ホルモンの減少によって骨量が急激に減少し、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

症状が無くても、女性は40歳を過ぎたら定期的に骨密度検診を受けましょう。



### ◆骨塩定量検査 (DIP 法) の診断基準

骨塩定量検査 (DIP 法) は、骨粗しょう症の診断や治療効果の判定に用いられています。第2中手骨とアルミスケールを同時にレントゲンで撮影して、中手骨とアルミニウムとの陰影濃度を比較し骨塩量を測定する手法です。

DIP 法の基準値 (mmAI)

	女性 基準値	男性 基準値
YAM※	2.864	2.984
80%値	2.291	2.387
70%値	2.005	2.089

※YAM (若年成人平均値 : Young Adult Mean) とは20～44歳の平均値です。

# 骨粗しょう症を防ぐために ～生活習慣を見直しましょう～

## 1. 食事療法

骨粗しょう症の予防には、とくにカルシウムの摂取が重要です。その他にも、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨を形成をうながすビタミンK、たんぱく質、ミネラルなど、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることも大切です。

### カルシウムが豊富な主な食品

骨粗しょう症予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mg！



牛乳  
コップ1杯(200mL)  
220mg



プロセスチーズ  
1切(25g)  
158mg



ヨーグルト  
1カップ(100g)  
120mg



木綿豆腐  
半丁(150g)  
180mg



小松菜  
1/4束(95g)  
162mg



チンゲン菜  
1株(100g)  
100mg



干しえび  
(10g)  
710mg



納豆  
1パック(50g)  
45mg

### ビタミンK

骨吸収抑制と骨形成促進の作用を持つ  
正常な骨代謝には不可欠なビタミン

#### ビタミンKを多く含む食品

魚介類・小松菜・ほうれん草・  
海藻類・納豆・  
緑茶など



抗血液凝固薬を服用している場合は、ビタミンKの摂取について必ず主治医の指導を受ける必要があります。

### ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を促進し骨破壊を抑える

#### ビタミンDを多く含む食品

ウナギ・サケ・ヒラメなどの  
魚介類  
きくらげ・シイタケなどの  
キノコ類



ビタミンDは、  
紫外線を浴びることでも  
合成されます。冬は30分～1時  
間程、夏は木陰で30  
分程の日光浴で十分な  
効果が期待できます。



### 過剰摂取を避けた方がよい食品・嗜好品など

スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取、タバコ  
アルコールの多飲、カフェインを多く含むコーヒーの多飲



## 2. 運動療法

骨に負荷をかけると骨密度が増加し、強くなります。また、運動を続けることで血流がよくなり、骨をつくる細胞のはたらきが活発になります。そのうえ、筋力がつくと転びにくくなり、転倒防止にもつながります。無理に激しい運動をする必要はありません。適度な運動を継続的に行うことが効果的です。買い物に歩いて行く、なるべく階段を利用するなど、日常生活の中でできるだけ体を動かすことが大切です。

### 日常生活にプラスするとよい運動

#### 背筋を伸ばす運動

壁から20～30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方にのばす。



#### 骨を強くする運動

体重を片足にのせ、負荷を与える。壁やテーブルにつかまりながら行ってもよい。

