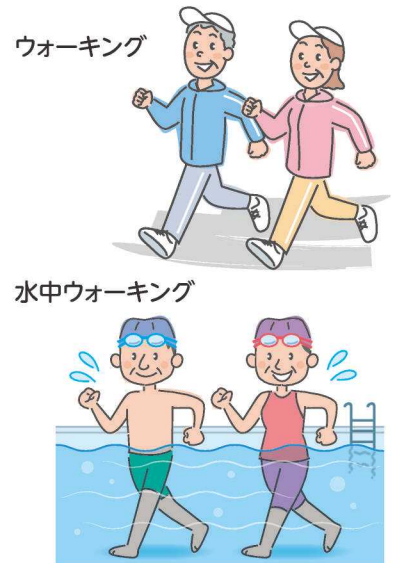
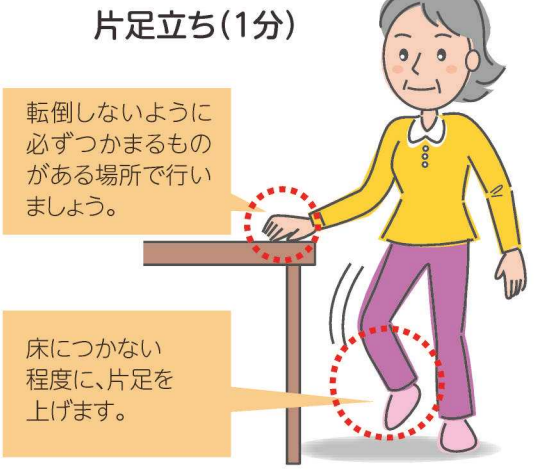


4 骨粗鬆症は治るの？

骨粗鬆症は予防が大切で、毎日の運動と栄養バランスが基本です。骨粗鬆症になってしまうと、健康な骨に戻すことは難しいでしょう。しかし、現在では良い薬が開発されて、病気の進行を抑え、骨折予防効果が十分に期待できるようになっています。

予防運動



薬剤治療

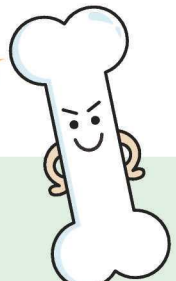


予防のための食事

1日3食、下記のものを積極的に取り入れた食生活を続けましょう。

カルシウムを多く含む主な食品の目安				ビタミンD	
乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜	鮭	キクラゲ
プロセスチーズ(2枚) 252mg	木綿豆腐(1/2丁) 180mg	ひじき(1鉢) 140mg	コマツナ(1鉢) 105mg	干し椎茸	卵
牛乳(1杯) 220mg	厚揚げ(1/2個) 180mg	さくらエビ(大さじ2杯) 120mg	チンゲンサイ(1鉢) 84mg	ブロッコリー	ほうれん草
ヨーグルト	凍り豆腐(1個) 132mg	イワシ 丸干し(1尾) 114mg	切り干し大根(1鉢) 54mg	レタス	納豆
ヨーグルト(1/2カップ) 120mg					

早期発見・早期治療と継続治療が大切ですね。毎日運動し、栄養バランスに留意しながら、薬剤治療をコツコツと続けましょう。



こつぞしょうしょう 骨粗鬆症

骨粗鬆症ってどういう病気？



骨の量が減り、質も劣化し、骨の強度が低下して骨折をしやすくなった状態です。

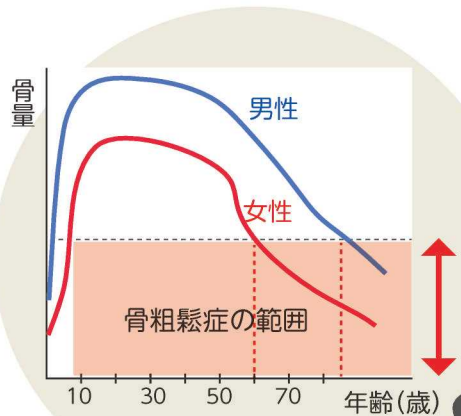
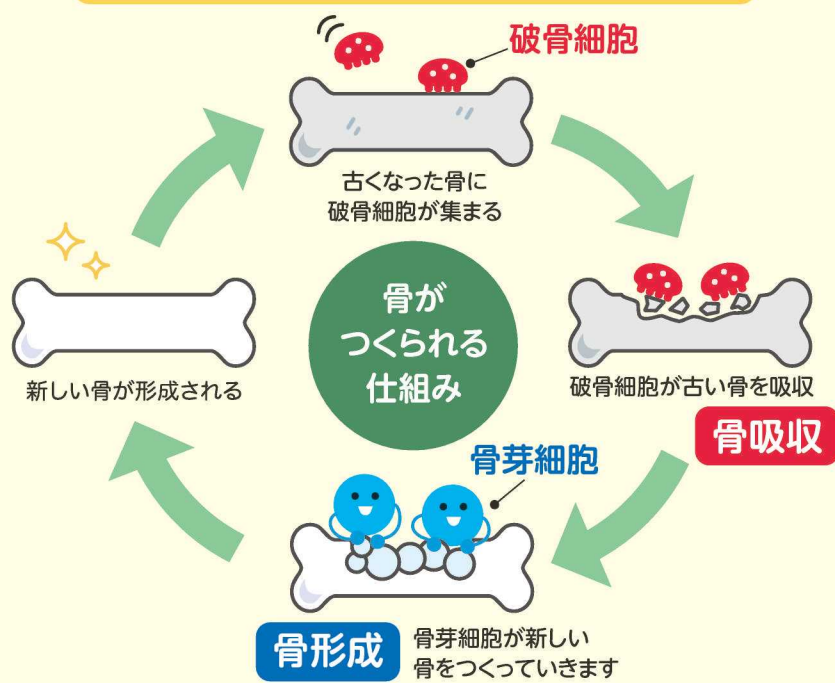
骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通ですが、ちょっとしたことで(転ばなくても)背骨が折れたりします。骨粗鬆症で骨折しやすい部位は背骨、大腿骨(脚の付け根)、手首で、骨折すると治療しても腰が曲がったり、歩きづらくなったり、手足を動かしづらくなったりします。



1 どうして起こるのでしょうか?

健康な骨を丈夫に保つためには、古くなった骨を壊す破骨細胞の働きによる骨吸収と、新しい骨を作る骨芽細胞の働きによる骨形成のバランスが重要ですが、加齢によるホルモンの低下などにより、骨吸収が多くなり、骨量が少なくなってしまう。

古い骨を壊して新たな骨を作る骨のサイクル



加齢 **喫煙** **ダイエット**
 糖尿病 ステロイド
 骨形成のバランスをくずす様々な原因

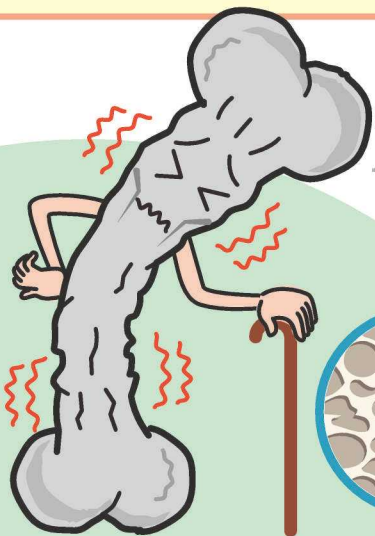
加齢や喫煙などにより骨がつくられるより骨が壊されるほうが上回り骨折しやすくなります

骨を壊す
骨吸収

骨をつくる
骨形成

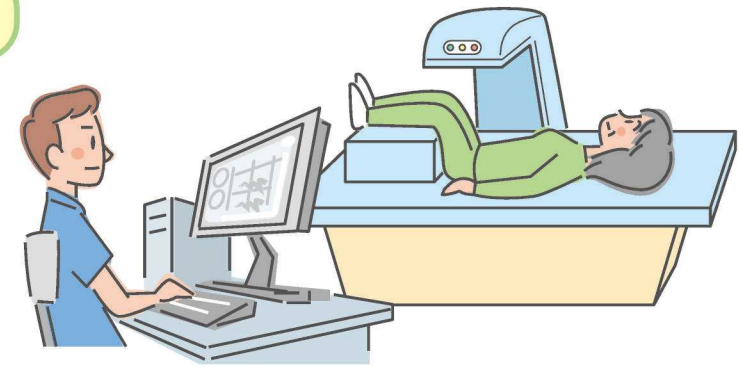
バランスが崩れる!!

加齢以外にも、遺伝的体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりなどの生活習慣が原因になります。その他にも、糖尿病やステロイド服用などによる続発性骨粗鬆症というものもあります。



2 どうやって検査するの?

骨密度測定装置を用いて骨密度を調べることができます。DXAと呼ばれる検査では、放射線の被曝量はわずかで、胸部レントゲン1枚の1/5程度です。必要に応じて、レントゲン検査、血液検査を行い、骨折したことがないかなどの問診を参考に、最終的に診断します。



腰椎・大腿骨を用いた骨密度検査装置

3 検査したほうがよい人は?

チェックしてみましょう ✓

<p>60歳以上の女性</p>	<p>背中が丸くなってきた</p>	<p>身長が縮んだ</p>
<p>ちょっとしたことで骨折した</p>	<p>親が大腿骨(脚の付け根)を骨折した</p>	<p>この5つの中で1つでも当てはまったら検査を受けることをおすすめします!</p>

- タバコをよく吸う人
- 塩分をたくさん摂る人
- カルシウムをあまり摂らない人
- 運動や体を動かすことが少ない人
- 肉親に骨粗鬆症患者さんのいる人
- 月経が不順だったり、早期閉経を迎えた人
- お酒を多量に飲む人
- 日光にあまりあたらない人
- 胃腸が弱く、下痢をしやすい人
- 糖尿病があったり胃腸の手術を受けた人
- 70歳以上の男性
- やせていて、きゃしゃな人

骨が弱くなる前に、自分自身の骨の状態を確認してみましょう!

骨粗鬆症予防の生活習慣や治療薬については次頁を見てね