



## 骨粗鬆症になったら

**骨**粗鬆症で折れやすい骨は、主に背骨と大腿骨です。背骨は、ひとつひとつの骨がつぶれてしまい、腰や背中痛みを起こします。大腿骨は、頸部と呼ばれる大腿の付け根の曲がっているところが折れやすくなり、ちょっとした段差などでつまづいたりすると折れてしまい、手術をしなければなりません。

**人**間の骨の成分は、カルシウム・リンなどの無機質45%、たんぱく質30%、水分25%です。何らかの原因で血液中のカルシウムが放出される事により血液中のカルシウムの量が減ると、骨の中からカルシウムが放出されて血液中のカルシウムの濃度が一定に保たれるようになっていきます。加齢とホルモンバランスの変化により、過剰に骨からカルシウムが溶けて出て行ってしまいう状態が骨粗鬆症です。またカルシウムが骨に取り込めなくなる状態も並行して起こるので、そのカルシウムを骨に取り込むのに欠かせないのが**ビタミンD**です。

**骨**粗鬆症の治療は、まず痛みを取る事が大切です。骨折があるときは手術や、患部の固定などにより骨折の治療をしなければなりません。しかし最も重要なことは骨折する前に骨密度の減少を予防することです。**カルシウム**の豊富な食事をとり、十分な運動をしても骨密度の低下がみられ、骨粗鬆症の診断がついたら薬で治療が始まります。

**骨**粗鬆症の治療薬には、骨からカルシウムが溶けていくのを抑える**ビスフォスフォネート製剤**、**抗RANKL抗体**などの薬と、骨の形成を促す**PTH製剤**、**ロモソズマブ**や**活性型ビタミンD3**や**ビタミンK**などの薬があります。

**骨**密度の減少は、食事に気をつけたり、運動を毎日する事で防ぐ事ができます。歩数計をつけてみると自分ではかなり歩いているつもりでも、1日2000歩程度のことごとくあつたりします。そういう人にいきなり、1日1万歩以上歩きましょう、と言っても無理な事です。少しずつ徐々に増やす事が重要です。



適度な運動は病気の進行を予防します。

**腰**痛がある人は、水泳のように腰にかかる負担が少ない運動が適しています。水泳は全身運動で、心肺機能も高まる良い運動のひとつです。腰痛のない60歳以下の人は、骨密度の増加に効果があるとされているエアロビクスなども良いでしょう。年配者は、日光浴になる散歩が効果的です。運動に行く時間のない人でも、エスカレーターやエレベーターをやめ、階段を利用し、軽い運動をするなど毎日少しずつ動く事を心がけましょう。



適度な日光浴がじょうぶな骨をつくる手助けとなります。

**骨**粗鬆症の最後のポイントはカルシウムの摂取です。

「若いころダイエットを頑張ったり、牛乳はほとんど飲まなかった。そのために骨が丈夫でないこともあり、60過ぎの頃、腰に痛みが出て病院に行ったらレントゲン写真で骨がすかさかですと言われた。」こんな年輩の女性も多くみられます。

**4**0歳代でピークになる骨密度を増やしてそれを維持するには、一生を通じカルシウムを毎日摂取することが大切です。厚生労働省が定めている国民栄養所要量では、一日600~650ミリグラム以上を摂るべきとしています。

**カ**ルシウムを含む食品の中でも牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が良いので、出来るだけ摂るようにしましょう。ただ日本人は牛乳を消化する酵素が生まれつき少ない人が多く、牛乳を飲むと下痢を起こし消化吸収出来ない人もいます。そのような人はほかの食品でカルシウムを摂取しましょう。また低脂肪の牛乳でも多少の脂肪分があるので、必要以上の摂取が難しい人はカルシウム剤などを用いて補充するのもひとつの方法です。



バランスの取れた食事が骨をじょうぶにします。