



今月の特集は **骨粗鬆症** です。

骨粗鬆症とは

骨のカルシウム（骨密度）が、病的に減少して軽石の様に骨が粗く鬆が入り、もろく折れやすくなった状態をいいます。

全国の骨粗鬆症患者数は、約1千万人といわれ、極めて多い病気です。特に60歳以上の女性では、半数の人が骨粗鬆症になります。また骨粗鬆症は、寝たきり老人の原因でもあり問題となっています。

骨密度は30歳代に最高になりますが、その後加齢につれて減少し、特に女性では閉経後、女性ホルモンの減少とともに骨密度の減少がおこります。

骨粗鬆症の診断は

エックス線写真や、骨密度測定器を用いて簡単に行なわれます。

骨粗鬆症の予防は

カルシウムやビタミンDが多い食品をとりましょう。

牛乳・ヨーグルト・チーズ等の乳製品や、豆腐・あげ・納豆等の豆製品、にぼし・しらす・いわし等の小魚類、小松菜・にんじん・ごま等の野菜類にカルシウムが多くふくまれています。

ビタミンDは、干しいたけ・たまご等に多く含まれます。

また、日光は皮膚でのビタミンD合成を促進するので、日光にあたる事も大切です。

骨にはある程度重み加わらないと、骨密度が低下する性質がありますので、運動する人は骨粗鬆症になりにくくなります。散歩・スポーツ等適度の運動をして、骨を丈夫にしましょう。

骨粗鬆症の治療は

カルシウム剤や、カルシウムの吸収・利用に関係するビタミンDや、ホルモン剤が処方されます。

ご心配の方は医師に相談してください。

