



骨粗しょう症について

【骨粗しょう症とは】

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。



正常な骨の断面



骨粗しょう症の骨の断面

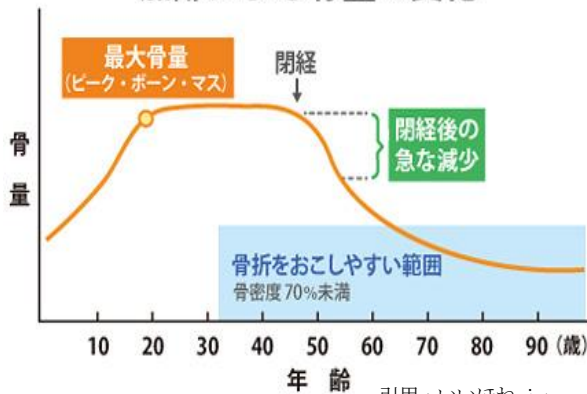
引用: いんほね.jp



【骨粗しょう症の要因】

骨粗しょう症は、その原因によって「原発性骨粗しょう症」と「続発性骨粗しょう症」に分けられます。原発性骨粗しょう症は、主に加齢や閉経によって引き起こされる骨粗しょう症であり、全体の 90% を占めています。続発性骨粗しょう症は、副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病やステロイド剤の影響で二次的に起こる骨粗しょう症です。

加齢による骨量の変化



50 歳を境に骨量が急激に低下します



カルシウムの多い食品

牛乳・スキムミルク・チーズ・ヨーグルト・
干し海老・ワカサギ・ししゃも・豆腐など



【骨粗しょう症を予防する食事】

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食事を摂る事が大切です。(日本における必要所要量 600 mg/日)

また、カルシウムの吸収を促すビタミン D やビタミン K を含む食品の摂取も重要です。

アルコールやリンを含むインスタント食品、スナック菓子は、カルシウムの吸収を妨げるので、摂り過ぎないように注意しましょう。

毎日の食事をバランスよく摂ることで、骨粗しょう症を含めた生活習慣病の予防に努めましょう！

ビタミンDの多い食品

きくらげ・さけ・さんまなど

ビタミンKの多い食品

納豆・緑色の野菜・わかめなど

【骨粗しょう症チェック】



背が縮んだように感じる
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる



背中や腰の痛みのために
動作がぎこちない

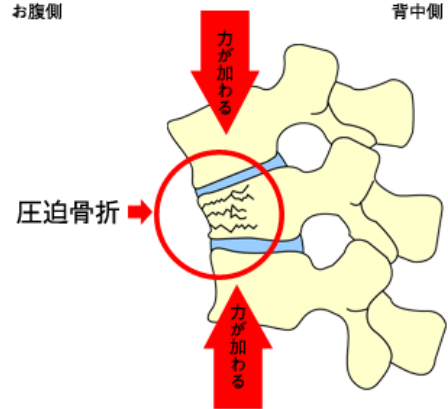


腰が痛い、レントゲン検査では
椎間板や脊柱管に異常がない

引用: いいほね.jp

骨粗しょう症によりもろくなった骨は、体の重みに加わるだけで潰れてしまうことがあります。これを圧迫骨折といいます。

圧迫骨折が起こると、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。痛みを伴わない場合もありますので、日ごろから自己チェックを行い、早期発見に努めましょう。



「骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折」
腰痛ナビ <http://www.lumbar.jp/>

【骨粗しょう症の検査】

骨粗しょう症は、骨密度の測定をすることでわかります。

骨密度の基準値：骨密度の基準値は、成人（20～44歳）の平均値をもとにしています。

基準値の80%以上	正常
70～80%	骨量減少（要注意）
70%未満	骨粗しょう症の疑い



【おわりに】

骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のように生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる方は少なくありません。

健康で充実した毎日を送るために、骨量チェックをしてみませんか？

当院ではDXA（デキサ）法による骨密度測定を行っています。DXA法とは、2種類の異なるエネルギーのX線を測定部位にあてて骨量を測定する方法です。測定は腕で行い、検査所要時間は約5分です。検診当日のオプション申し込みも可能です（料金2,160円）。

骨粗しょう症が気になる方は、この機会にお申し込みください。



検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお祈りいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局
Tel.03-3668-6803 / E-mail: mail@soiken.or.jp