



グリーンポトスニュース

49号：2001年9月

今年の夏は大変厳しかったせいか、最近は特に朝晩は涼しく感じます。今月の話題は『骨粗鬆症』です。

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、身体の骨量が低下していく病気です。骨量が低下すると、骨がもろくなり骨折しやすくなります。お年よりの場合、骨折が原因で寝たきりになることもあります。骨粗鬆症は、特に閉経後の女性に多くみられます。これは、閉経後、ホルモンのバランスが崩れ、骨を分解する破骨細胞の活動が活発になるため、骨量が著しく低下します。

骨粗鬆症の原因として、他には偏食傾向、無理なダイエット、乳製品を摂取しない、運動不足、ストレスなどがあります。骨は、ご存知のように、カルシウムを中心としたミネラルで構成されております。お菓子とかお酒、ビールだけを食べたり飲んだりしていると必要な栄養素が摂取できないため、骨粗鬆症ばかりかほかの病気にもなってしまいます。また、寝てテレビばかり見ていると、身体に刺激がないため、骨ももろくなります。これは、運動をしないと筋肉が萎縮することと同じ原理です。刺激のないところには、何も育ちません。ジョギングをする必要はありませんが、毎日、散歩をすることにより、骨が刺激を受け、丈夫になります。

骨粗鬆症であるかどうかは、検査をすることにより簡単に分かります。骨量は一度低下するとなかなか増加しません。ですから、予防のためにも、40歳を過ぎたあたりから、半年に一度くらいの骨量測定をお勧めします。特に女性は閉経を契機として、骨量が一気に低下しますので、要注意です。

予防方法としましては、なんといっても、偏りのない食事と運動です。ですから、日頃から、散歩などの習慣をつけておきましょう。それでも、骨量が低下しているようなら、お薬を服用し、骨量の低下を防止しましょう。

かめざわクリニックでは、骨量測定と治療をしておりますので、心配な方は受診してください。

