

骨粗しょう症について

庄原赤十字病院 副院長 木曾伸浩 き そ のぶひろ

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨の量と質が低下し、骨折しやすくなる病気です。初期には自覚症状がほとんどなく、転んだだけ、あるいは少しひねっただけでも、背骨、手首、太ももの付け根などを骨折することがあります。特に高齢者では、こうした骨折がきっかけで寝たきりや介護が必要になることもあり、早めの予防が大切です。日本骨粗鬆症学会も、骨折予防を大きな目標として普及活動を進めています。

骨粗しょう症は、加齢とともに増えやすく、閉経後の女性では特に注意が必要です。また、痩せすぎ、偏った食事、運動不足、喫煙、飲酒習慣なども骨を弱くする一因になります。若いうちからの生活習慣も将来の骨の強さに関わるため、中高年だけの問題ではありません。骨の健康は、どの年代でも意識して守ることが大切です。

骨粗しょう症の予防

予防の基本は、**食事、運動、日光**の3つです。

食事では、骨の材料になる栄養を毎日の食事から無理なく取ること、運動では、歩くことや筋力を保つことを意識することが重要です。また、骨の材料になるカルシウムの取り込みを助ける活性型ビタミンDは、皮膚に日光が当たることで出来上がります。そのため、日光浴より外に出て体を動かす習慣の方が、骨の健康だけでなく転倒予防にも役立ちます。

早めの対応を

背中が丸くなってきた、身長が縮んだ、腰や背中が痛む、以前より転びやすくなったと感じる場合は、骨粗しょう症が隠れていることがあります。気になる人は早めに医療機関へ相談してください。

また、市の健診などの案内がある場合は、対象年齢や実施時期を確認し、積極的に活用しましょう。骨粗しょう症は、早く見つけて早く対策することで、将来の骨折を防ぎやすくなります。元気に歩き続けるために、今日から骨の健康を意識してみましょう。

保健センターや自治振興センターを会場として行う市の健診では、簡易的に超音波を用いて踵(かかと)の骨で骨粗しょう症のスクリーニングを行っています。異常値や疑わしい値の人は、詳しい検査のできる医療機関を受診してください。

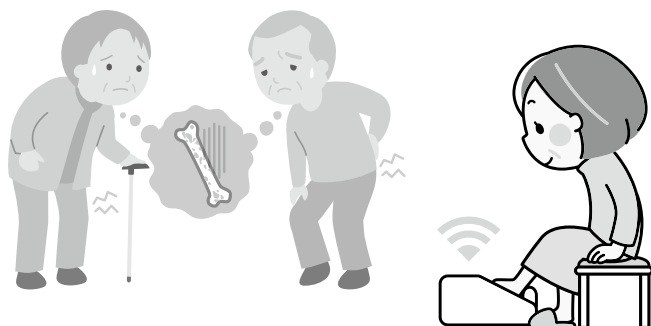
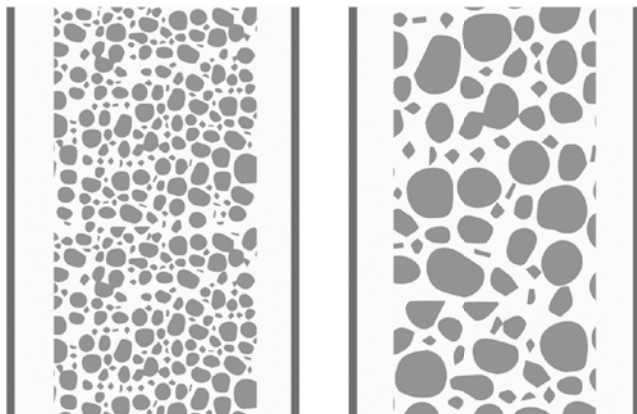
なお、庄原赤十字病院整形外科では、背骨のレントゲン撮影(骨折の有無の確認)と骨塩量測定(骨粗しょう症の診断や程度の把握)を行います。

気になる人は、直接、同病院を受診することもできます。

骨粗しょう症・骨密度のイメージ

正常

骨粗しょう症



保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255