



今回は、**骨粗鬆症**について取り上げます。骨粗鬆症とは**骨量**が減ったり**骨質**が悪くなることで、骨折しやすくなった状態です。骨密度検査では骨量しか測れず、検査結果に異常がなくても骨粗鬆症の場合があります。骨は**骨吸収**と**骨新生**を繰り返しており、そのバランスがくずれることが骨粗鬆症の原因です。女性ではホルモンの関係で、閉経後に骨粗鬆症になりやすくなります。骨粗鬆症だけでは特に症状は出ません。

## ☆骨粗鬆症によって骨折しやすい場所

### ・脊椎(背骨)

尻もちをついたり、重いものを持ったりすることで背骨がつぶれ(圧迫骨折)、時にはケガをした覚えがなくても骨折を起こすことがあります。また、身長が縮む・背中が丸くなって気付くこともあります。治療法はコルセットを着用して、早期からリハビリを行い寝たきりになることを防ぎます。一度圧迫骨折を起こした方は、違う背骨も圧迫骨折を起こす可能性が高いです。



背骨の圧迫骨折

### ・手関節(手首)

転んで手をついたときに折れやすく、手のつき方によっては手首ではなく、肩(上腕骨近位部)が折れることもあります。折れ方によって、ギプスによる固定か手術による治療を選択します。



手首の骨折

### ・股関節(太ももの付け根)

転んで足をひねった時に受傷しやすいです。なるべく早く手術をしてリハビリをすることが、寝たきりの予防だけでなく延命効果も報告されています。骨折後数年の間に反対側の股関節も骨折してしまうこともあります。



太ももの付け根の骨折

## ☆骨粗鬆症の治療と注意点

骨折してしまった方や骨密度の低い方は、将来の骨折を予防するために**薬物治療**がお勧めです。体に合った薬剤を選択する必要があるので整形外科で相談しましょう。

また、いくつかの骨粗鬆症のお薬で**顎骨壊死(かくこつえし)発生**の報告があります。

治療開始前に、歯科での検診をお勧めします。骨粗鬆症の治療中に歯の治療が必要になった場合は、整形外科にお話ください。

## ☆骨粗鬆症を予防する食事(カルシウムとタンパク質)

・**カルシウム**は骨や歯に多く存在するミネラルで、牛乳・乳製品や小魚に多く含まれます。

骨格を構成する成分で不足していると骨粗鬆症の原因にもなります。

また、**ビタミンD**(いわし、干しいたけ)や**ビタミンK**(ブロッコリー、納豆など)も骨の成長に必要な成分です。ビタミンKは血栓の予防薬**ワーファリン**の**効果を弱める**働きがあるので注意が必要です。



※牛乳コップ1杯(200cc)に含まれるカルシウムの量は、220mg



・**たんぱく質**は筋肉や臓器など体を構成する栄養素です。

他にもホルモンや代謝酵素、免疫物質などもたんぱく質から構成されておりとても重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると筋力が衰える、髪や爪がボロボロになる、免疫機能が低下し病気になりやすくなる可能性があります。

### ・1日に摂取するべきたんぱく質量

推奨量:30~64歳を対象で男性 **65g**/女性 **50g**(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

### ・たんぱく質の種類

動物性たんぱく質・・・肉類、魚介類、卵類、乳類。脂質が多いため摂取し過ぎに注意が必要。

植物性たんぱく質・・・豆類、穀類、野菜、果物類。

### ・たんぱく質の多い食品ランキング(100gあたり)



動物性:1位 マグロ赤身 26.4g 2位 初カツオ 25.8g 3位 鶏ささみ 23.0g

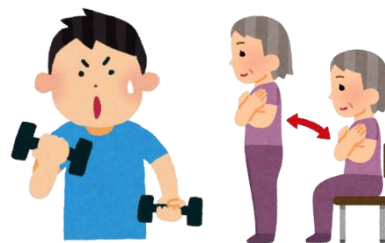
植物性:1位 大豆 33.8g 2位 そら豆 26.0g 3位 ピーナッツ 23.0g

## ☆骨粗鬆症を予防・改善する運動

骨粗鬆症に対する運動として**ウォーキング**や**筋力練習**が効果的と言われています。なぜかという、骨は**物理的な負荷**(衝撃)が加わると骨芽細胞が活性化され新しい骨を作る機能が活発になるからです。ウォーキングでは着地の際に踵が地面に接地する時に衝撃が加わります。いつもより少し速いペースで歩くとより効果的です。



筋力練習では骨にくっついている筋肉が骨に刺激を与え骨芽細胞が活性化されます。特に上半身は**ダンベル挙げ**、下半身は**スクワット**がおすすめです。※少ない負荷から始め、体の調子に合わせて少しずつ回数や負荷量を増やしましょう。



転倒のリスクが高い方や重度の骨粗鬆症の場合は無理な運動をせずに、整形外科医や理学療法士に相談しましょう。また、「背中が丸くなるのが酷くなってきた」、「身長が低くなってきた」、「腰背部の痛みがずっと続いている」などの症状があったら、医師に相談し検査を受けてみましょう。**早期発見・早期治療**が大切です。



当院でも X 線検査、CT 検査、MRI 検査、骨密度検査が実施できます。

←骨密度測定器

MRI→





## ☆当院からのお知らせ!

当院耳鼻科を担当されている菅野先生は、福井大学病院でも将来を期待されている新進気鋭の医師です。福井新聞にも先生の記事が掲載されました。



病院一階の飲料用自動販売機(大塚製薬)が1台増えました。OS-1やカロリーメイトも販売しています。ご利用ください。



## ☆病院からの一言コーナー

寒くなってきて体調を崩しやすい季節になりました。

また、雪も降るようになり足を滑らせて転倒する危険性も高まっています。

風邪や転倒に注意して生活しましょう。お困りのことがあれば当院にご連絡ください。

## つくし野病院アクセスマップ

住所: 福井市川合鷲塚町 49-6-1

電話番号: 0776-55-1800

F A X: 0776-55-1780

診療時間: 午前診 8:50~12:00  
午後診 14:00~18:30  
夕診 17:30~18:30

診療科: 外科・消化器外科、  
内科・循環器内科、整形外科、  
呼吸器科・呼吸器外科、眼科、  
耳鼻咽喉科、消化器内科、  
リハビリテーション科



つくし野病院



編集: 広報委員会