

もっと広がる  
クズリの世界

骨粗しょう症に注意

高齢者が転倒した時に骨折することをよく耳にするかと思えます。その原因の中に骨粗しょう症があります。骨粗しょう症とは、骨の量(骨密度)が減って骨がもろくなることで、骨折しやすくなる病気です。背中の骨が押しつぶされて変形してしまう骨折(脊椎圧迫骨折)や脚の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)などが代表的です。

つまずいたり、尻もちをついたり、転んだりすることで骨折することが多いですが、気づかない

食生活や運動で予防

うちに骨折していることもあります。骨折してしまうと、骨折した部分が痛くなり動けなくなったり、介護が必要になったりすることもあります。また、骨粗しょう症で骨折すると死亡率が上昇するという報告があります。

骨粗しょう症の要因は、高齢である▽女性である▽エストロゲンの低下▽骨粗しょう症の家族がいる▽過度の飲酒や喫煙▽運動不足▽ステロイド薬の使用—などがあり、これらの中には自分の努力で変えられるものもあります。

まず、食生活では、青年期より過度のダイエットは避け、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを取ることを心がけましょう。豆腐やサケ、納豆などはこれらを効率よく取ることができます。また、日光に当たって体を動かすことも大切です。天気の良い日は体を動かしたり、洗濯物を干す時

にストレッチをしたりするのもよいでしょう。骨粗しょう症は骨折するまでは症状がほとんどないため、定期的な骨密度検査の実施も大切です。

女性は閉経後にエストロゲンが急減に減るので、高齢になるほど骨粗しょう症と診断される人が増えます。そのため、5歳ごろより骨粗しょう症検診の実施をお勧めします。骨粗しょう症に対する薬を使用する場合、注意が必要な薬もあります。薬剤師に使用方法を聞いて正しく使うようにしましょう。

日常生活に制限がない期間である「健康寿命」がより長くなるように、自分の骨に注目してみたいかがでしょうか。

(宮本 康敬・県病院薬剤師会理事)

<毎月第4火曜日に掲載>