



## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は、自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみわかります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。

骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高年齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤（グルココルチコイド剤）などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。

今回は骨粗鬆症にならないために今日からできる食事・運動で気をつけたいことをお話します。

## 食事で気をつけること

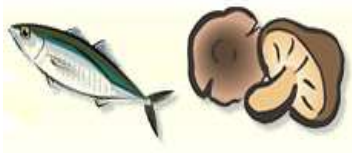
**カルシウム**：カルシウムは骨の主成分であり、丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素です。バランスの良い食事を基本に、意識して1日700～800 mgのカルシウムを摂るように心がけましょう。



### ・カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

**ビタミンD**：ビタミンDは腸の中でカルシウムの吸収を促す働きがあり、不足するとカルシウムを身体の中に十分取り入れることができません。ビタミンDを多く含むきのこ類や魚類から1日5.5  $\mu\text{g}$ を目安に摂取しましょう。



### ・ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど

**ビタミンK**：ビタミンKは骨形成を促進する作用があり骨折の予防効果が認められています。



### ・ビタミンKを多く含む食品

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど

！注意！

ワーファリンを飲んでいる人は薬の効果が弱くなってしまうので、ビタミンKを多く含む納豆や大量の緑黄色野菜はとらないようにしましょう。

## どんな運動が効果的？

運動不足は骨密度を低下させる要因です。日常生活のなかで階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

骨密度の低下防止にとくに有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。

### ・骨を強くする運動

フラミンゴのように片足で立ちます。壁やテーブルにつかまりながら行ってもOK。体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くする効果があります。



### ・背筋を伸ばす運動

壁から20~30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方にのばします。



立てない人は座って運動しましょう。頭のうしろで手を組み、両肘をできるだけうしろのほうに引き、胸を開きます。

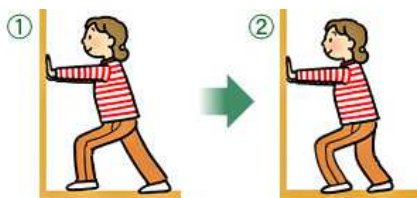


### ・転倒を防ぐ運動

(1)前に出した方の足の膝を曲げて体重をかけていき、後ろの方の足のふくらはぎを伸ばします。

(2)続いて後ろの方の足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。

(片足 30~40 秒ずつ左右行います)



## 骨粗鬆症と診断されたら・・・

できるだけ早く治療や骨折予防対策を始めましょう。適切な治療や生活習慣の改善により、骨密度の低下をくい止めることができます。

骨粗しょう症の治療薬は、作用によって次の3種類に分けられます。

### ①腸管からのカルシウムの吸収を促進する薬

＝活性型ビタミン D3 製剤

### ②骨の形成を促進する薬

＝活性型ビタミン D3 製剤、ビタミン K2 製剤

テリパラチド(副甲状腺ホルモン)

### ③骨吸収を抑制する薬

＝女性ホルモン製剤(エストロゲン)、ビスフォスフォネート製剤

SERM(塩酸ラロキシフェン)、カルシトニン製剤

骨粗しょう症治療においては治療開始後 1 年で、患者さんの 5 割近くがきちんと薬を服用出来ていないというデータがあります。少しでも患者さんが服用しやすくなるように、投与間隔(週 1 回、月 1 回など)や剤型(ゼリー状など)に工夫が加えられた薬の開発も進んでいます。くわしくは医師、薬剤師にご相談ください!

いいほね.jp (<http://www.iihone.jp/index.html>) 参照

オーロラ薬局 盛岡店

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

TEL 0195-61-3883

<http://www.iwate-aurora.com/>

FAX 0195-62-6868