

今月と来月の2回に渡り、私たちの身近な病気
「骨粗鬆症」について特集します。

こつ そ しょうしょう
骨粗鬆症について 1

1. 骨粗鬆症とは

骨には、骨重量の約50%のカルシウムが含まれています。骨に含まれるカルシウムなどの量(骨量)は、若年期をピークに年齢とともに減ってきます。骨量が減少すると、骨の中の構造が壊れ、骨は非常にもろい状態になり、折れやすくなります。このような状態を骨粗鬆症といいます。

骨粗鬆症は女性にとっても多い病気です。特に閉経期の40～50歳代から急激に骨量が減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症だといわれています。男性では60歳過ぎから徐々に増え、70歳以上では10人に4人ほどです。

2. 症状について

骨粗鬆症は自覚症状の少ない病気です。その中で代表的な症状としては、骨折とそれに伴う痛みなどが中心になります。

骨折する場所は背骨(脊柱)、太もも(大腿骨)あるいは手首から肘にかけての親指側の骨(橈骨)に多く起こります。

3. 診断について

検査は、治療方針を決めるため、また、治療の効果を判断するために定期的に行われます。

脊柱のレントゲン検査(X線検査)

脊柱の老化が骨粗鬆症によるものか、他の病気によるものかを、X線で撮影して判断します。

血液検査、尿検査

症状が骨粗鬆症と似ていながら、原因の異なる他の病気と区別できます。

骨量測定

二重エネルギーX線骨密度測定(DXA)単純X線撮影(MD法、DI法)、CT(コンピューター断層撮影法)、超音波法があります。骨量は測定機器や測り方によって変わるため、正確な診断や治療のためには、継続して診察を受けることが大切です。

(参考: 医師会ホームページ)



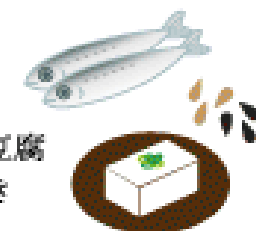
次回号では予防法や治療についてご説明します。



骨粗鬆症の予防には、何といてもカルシウムが大切です。しかし、日本人のカルシウム摂取量は不足していると言われています。カルシウムが不足すると骨が弱くなってしまったり、高血圧を招きやすくなったり、歯が脆くなってしまったり、イライラしてしまったり・・・と、体の不調が起こりえます。ストレスを解消し、健康を保つためにもカルシウムを十分摂りましょう。

カルシウムが多い食品

乳製品 ししゃも
ゴマ 小松菜 木綿豆腐
いわし 大根の葉 ひじき
桜えび 切干大根 など



中でも乳製品のカルシウムは吸収率が抜群です！ 1日1回摂取しましょう。



牛乳のおいがダメな人、乳糖不耐症(※)の人はヨーグルトを試してみたいかがでしょうか？

※乳糖不耐症とは、母乳や牛乳などに含まれる乳糖が完全に分解できないため、お腹がゴロゴロしたり、下痢をしたりする症状のことです。ヨーグルトは乳酸菌の働きにより、乳糖が分解されるため、牛乳に比べて下痢を起こしにくいと言われています。

コレステロールや脂質が気になる方は、「スキムミルク(脱脂粉乳)」がおすすめです。少ないエネルギーと脂質でカルシウムを補うことができます。(右表)

「そのまま飲むのは苦手！」という方は、料理に入れてみてください。コクが出て美味しく頂くことができます。



おすすめメニュー

コーンスープ
クリームシチュー
カレー
グラタンなど

(社団法人 日本乳業協会参照)

次回号ではカルシウムと一緒に摂りたい食品・控えたい食品をご紹介します。

● 100g中の栄養 ●

スキムミルク液 (スキムミルク10g・水90g)
牛乳

エネルギー	36kcal	67kcal
脂質	0.1g	3.8g
たんぱく質	3.4g	3.3g
カルシウム	110mg	110mg

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。