

# 健康ぷらざ

## No.474

企画:日本医師会

# 骨の強さ。

# 密度と質が揃ってこそ！

骨粗鬆症いっしやくしやくしやくは悪化すると日常生活への影響が

大きいため、少しでも手前の状態で

気がつくことや、日頃からの予防が大切です。

私たちの体を支える骨は、毎年1〜4割が作り替えられています。

このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が骨粗鬆症です。閉経後の女性の病気と思われがちですが、加齢とともに男性にも起こります。

骨が弱くなると、つまづくなどわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。骨折は背骨、手首、太ももの付け根などに多く発生し、痛みを感じないこともあります。放置しておく、4人に1人は1年以内に次の骨折を連鎖して起こすといわれ、高齢者の寝たきりの原因になることが問題です。

骨の強さを建物に例えると、カルシウムがコンクリート、コラーゲンが鉄筋の役割です。最近の研究では、加齢以外に生活習慣病があると骨のコラーゲン(鉄筋)の老化がすすみ、カルシウム(コンクリート)が十分でも折れやすいことがわかってきました。

医療機関や自治体の検診によって、骨密度を測定してもらえるところもあります。気になる症状があればかかりつけ医に相談し、状態に応じて専門医の紹介を受けましょう。

## 骨粗鬆症の 予防法

- ☑ 栄養バランスのとれた食事を摂る
- ☑ 適度な運動で骨に力を加える。
- ☑ 転倒しにくくするために筋肉を鍛える

⚠ 背が低くなった

⚠ 背中や腰が曲がってきた

骨が弱くなり骨折する

骨折を放置しておくとなりの骨が連鎖し骨折

