



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・5月号 ～

糖尿病と骨粗しょう症

● 糖尿病の人は骨折の危険性が高い

糖尿病の方とそうでない方を比べた研究では、1型糖尿病の方で3～7倍、2型糖尿病の方で1.3～2.8倍も骨折しやすいということが分かっています。

(国立国際医療研究センター糖尿病情報センターより)

骨質は、骨の構造が良い構造かどうか、材料に良い材質が使われているかどうかで決まります。骨の構造やそれに使用される材料が劣化していたり、骨密度が減って強度が低下したりすると、骨折しやすい状態、いわゆる**骨粗しょう症**になります。

● 骨粗しょう症とは

骨の強度(骨強度)が低下して骨折しやすくなる状態、もしくは骨折を起こしやすい状態のことをいいます。骨粗しょう症により骨が脆くなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。



がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から寝たきりになり、介護が必要となります。

要介護の原因の第1位が脳卒中、第2位が認知症第3位が老衰、第4位が骨粗しょう症による骨折、転倒です。

骨粗しょう症は超高齢社会が抱える大きな問題の一つといえます。



● 糖尿病が骨粗しょう症の原因

①高血糖 ②酸化ストレス

③インスリン作用不足

インスリンは、骨芽細胞の増殖を促進する作用があり骨形成促進作用を持つとされています。

④骨におけるインスリン作用過多

インスリンの作用過剰は酸化ストレスの防御が出来なくなり、結果として骨強度を低下させると考えられています。

⑤糖尿病合併症

視力低下(網膜症)や神経障害による深部感覚障害は転倒のリスクを高めて骨折リスクをさらに増加させます。神経障害で足底の感覚が鈍かったり、網膜症で視力が低下していたりすると転びやすくなります。高齢の方の場合は筋力が低下していることもあり、転倒して骨折につながりやすくなります。

● その他 骨粗しょう症の原因

加齢 ・ ビタミンD ・ ビタミンK の不足

閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の減少・若いころの過剰なダイエットなど

● 治療の目的と検査の必要性

骨粗しょう症は症状が現れないで、進行することが多く、たとえ腰や背中痛みなどがあっても「年のせい」にして見過ごしてしまいがちです。

しかし、骨折してから骨粗しょう症と診断されても遅いので、危険因子がある方は、まずは検査を受けて自分の骨強度を知っておくことが大切です。

「**骨粗しょう症**」が気になる方は、骨密度を測定できます。

医師、またはスタッフに お気軽にご相談ください。

管理栄養士より

● 身体・心 よろこぶレシピ ●

「ぶりの照り焼き」

ぶりの旬は「冬」といわれていますが、「春」にも、ぶりが多く水揚げされています。旬をはずしているのに、価格も手ごろで人気となっています。

●ぶりに多く含まれる栄養素 ●たんぱく質・不飽和脂肪酸 (DHA・EPA) ・鉄分・ビタミンD

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して骨を丈夫にしますので、ビタミンDが不足すると、骨が弱くなったり筋力が低下する可能性があります。

ビタミンDは日光に当たることで皮膚で作られるので、家屋の中での生活時間が長い人は、散歩をしたり窓際で陽に当たるようにしましょう。



材料(2人分)

ぶり (1切れ60g) 2切れ
酒 … 小さじ 1
サラダ油 … 大さじ 1/2

A) 醤油 … 小さじ 2
みりん … 小さじ 2
酒 … 大さじ 1/2
しょうが汁 … 大さじ 1/2

盛り付けの具材)

ミニトマト・ブロッコリー・枝豆・人参・レモン

🌸 作り方 🌸

- ① ぶりは、酒を振ってなじませ、しばらくおく。Aは合わせておく。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンにクッキングペーパーでサラダ油を薄くぬって火にかけ、ぶりの両面を焼く。
- ③ フライパンにサラダ油、大さじ 1/2 を中火で熱し、ぶりを盛りつけるときに上になる面を下にして入れる。ときどきフライパンを揺すって、ぶりを動かしながら 3~4 分焼く。厚みの半分以上が白く変わったら返し、同様に 2 分ほど焼く。
- ④ ぶりをバットなどに取り出し、ペーパータオルでフライパンの脂をよく拭き取る。
- ⑤ A)を入れて中火で煮立て、とろりとしてきたら、ぶりを戻し入れる。フライパンを揺すり、ぶりに調味料をからめ、器に添える。

🌸 1人分

エネルギー量 184 kcal
たんぱく質 13.3 g 脂質 11.1 g
炭水化物 3.8 g
カリウム 317 mg
食塩相当量 0.78 g
ビタミンD 4.8 µg