

● 骨粗しょう症は糖尿病の合併症。骨折を防ぐ・骨を丈夫にする方法とは…？



骨折の原因となる骨粗しょう症は、加齢、栄養・運動・内分泌ホルモンの不足、遺伝的要因などが影響し、骨の新陳代謝がうまくいかず、骨の量や質が低下して強度が弱くなる病気です。
古い骨から新しい骨への生まれ変わりが滞ると、骨を溶かす「破骨細胞」が骨を吸収する方（骨吸収）が進みすぎ、骨形成が追いつかなくなってスカスカの状態になります。

← 骨粗しょう症ではこのバランスが崩れてきます

★ 骨粗しょう症で骨折しやすい部分

上腕骨近位部（腕の付け根）、背骨（せぼね）、肋骨、橈骨（とうこつ）遠位端（手首）、大腿骨近位部（足の付け根）です。

特に大腿骨近位部を骨折すると、歩行困難により要介護となってしまう場合もしばしばあります。

※ 大腿骨近位部の骨折のリスクは、1型糖尿病の人では 3～7 倍に、
2型糖尿病の人では 1.3 ～ 2.8 倍に上昇するという報告があります。



背骨がもろくなると、背骨が体の重みでつぶれたり、変形する圧迫骨折がおこりやすくなり、背中が曲がったり、姿勢が悪くなったりします。

その結果、日常生活に支障をきたすことにつながります。姿勢が悪くなると、内臓への悪い影響（胸やけなど）が出る場合があります。

● 運動療法も有効

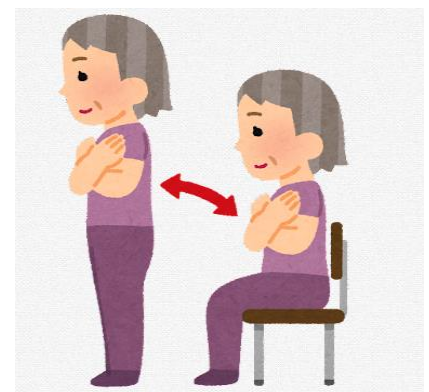
最近の研究で骨を丈夫にする運動や食事などの秘訣が分かってきました。骨は適度な運動によって、形成されます。ウォーキングやレジスタンス運動（スクワットなど）も効果的ですので、運動不足の方は、骨吸収が進みやすいので、適度な運動を行いましょう。

🦋 骨粗しょう症が気になる方 🦋

「骨密度測定」で検査する事が可能です。

※ 骨塩定量検査：骨の強さを調べることが出来ます。

検査料金（自費診療の場合） 1,400 円



↑ レジスタンス運動の例

詳しくは スタッフに、お気軽にご相談ください。

骨折の危険度チェック！

- 骨の検査で「骨の量が少ない」といわれた
- 煙草を吸っている

喫煙者は非喫煙者に比べて骨密度が低だけでなく、同じ骨密度でも現在喫煙している人の骨折リスクは非喫煙者の約 1.3～1.8 倍高い。

- 骨折した経験がある

- お酒を飲み過ぎている

例：毎日、日本酒2合以上またはビール 350 ミリリットル缶 3 本以上

※ 1 日 3 単位以上飲酒している人は、骨折リスクが 1.4～1.7 倍高い。

- 病気の治療でステロイドを使っている

- 家族に太ももの付け根（大腿骨頸部）を骨折した人がいる

親が大腿骨骨折をしていると骨折リスクは 2.3 倍になる。

その他の骨折では 1.2～1.5 倍高い。

- 運動不足だ

- やせすぎている

- カルシウムの摂取量が少ない

複数該当がある方は要注意です

★普段の食生活で予防対策！

骨粗鬆症の予防に特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、さらに、タンパク質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することも大切です。

カルシウムの多い商品
牛乳、スキムミルク、チーズ、
ヨーグルト、干し海老、ワカサギ
シシャモ、豆腐など



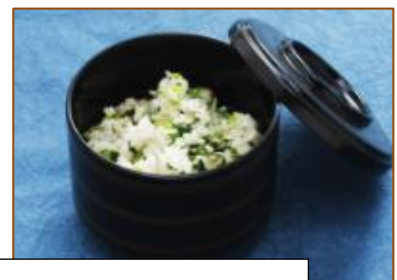
ビタミンDの多い食品
きくらげ、サケ、サンマなど

ビタミンKの多い商品
納豆、緑色の野菜、わかめなど



← 豆腐としめじのグラタン

牛乳とチーズを使って
カルシウムUP↑



小松菜とじゃこの混ぜご飯

カルシウムの摂取には乳製品や小魚などを食卓にうまく取り入れるように工夫をしたりすると良いでしょう。ビタミンK2 が豊富に含まれている納豆も、骨粗鬆症の予防に取り入れたい食品です。また、ダイエットなどでやせすぎたり、体重が軽い人は骨が弱い傾向にあります。

骨粗鬆症の予防には、標準的な体重を保つことも重要です。

※血を固まりにくくする薬を服用中の方は、ビタミンKを摂りすぎると

薬が効きにくくなりますので、かかりつけの医師に相談してください。