



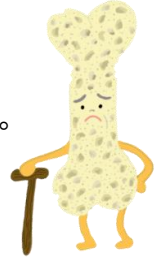
令和5年・4月号

「骨粗しょう症」ってどんな病気？

年齢を重ねても若々しい姿勢を保ち、自由に身体を動かし続けるには、強い骨、すなわち「骨折しない骨」を保つことが大事です。しかし、加齢とともに骨が弱くなり、骨折しやすくなります。これが「骨粗しょう症」です。

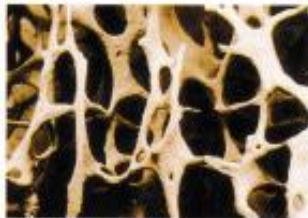
骨の量（骨量）は、成長とともに増加し、思春期から20歳ごろにかけてピークを迎えた後、次第に骨の新陳代謝のバランスが崩れたり、食品中の「カルシウム」を吸収する力が弱くなるため減少していきます。

また、糖尿病の方は、そうでない方と比べて骨折の危険が大きいと言われています。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。



正常な骨

骨粗しょう症の骨



健康な骨では、骨粗も密度も、しっかりしています。

骨粗鬆症では、構造はもろくなり、密度は減って壊れやすくなります。

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。

また、骨密度はカルシウム・リン・マグネシウムなどのミネラル成分の量で決まります。

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、骨折しやすい状態になります。

糖尿病の方の骨折では、骨の構造を支える骨質の劣化が特徴的です。これには高血糖による酸化ストレス（注）やインスリン抵抗性が悪影響を与えていると言われています。

また、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

（これをサルコペニアといいます）転倒して骨折につながりやすくなります。



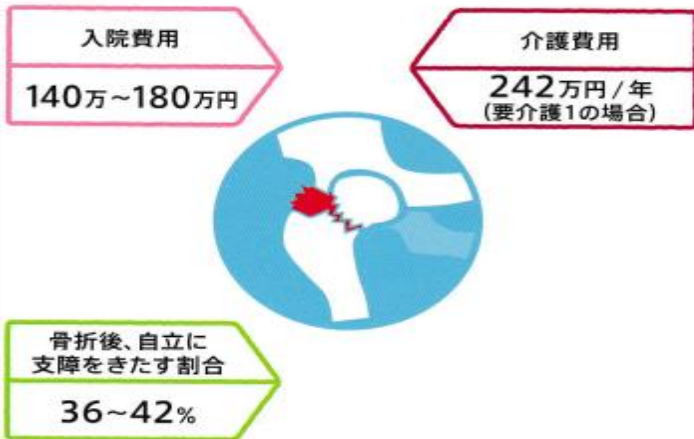
国立国際医療センター 糖尿病情報センターより引用

骨強度が低下する要因

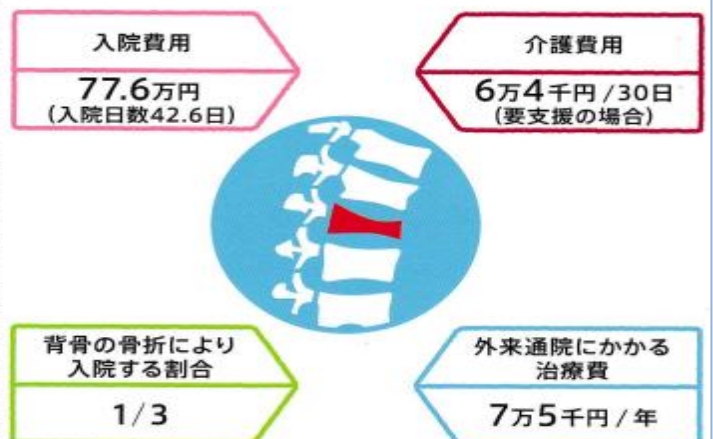
- ・糖尿病 ・ビタミンD・ビタミンKの不足
- ・加齢 ・閉経後の女性ホルモン（エストロゲン）の減少

骨折でかかる費用

足の付け根の骨折の場合



背骨の骨折の場合



骨粗しょう症を予防するためには…

食事・運動など適切な生活習慣と、骨密度の検査を定期的に行うことが大切です。

～骨密度の検査～

↓ 当院での**骨密度の検査**です。お気軽にご相談ください。

- **骨代謝マーカー**・血液検査 【自費診療・3,040円】
- **DIP法**・・・第2中手骨（手のひらの骨）を撮影し写真濃度より測定する方法
【保険診療 3割負担の場合・420円 / 自費診療・1,400円】



1. 撮影

約1秒



2. 第2中手骨の測定



3. 計測レポートの出力

FUJIFILM ホームページ：デジタル骨塩定量測定サービス+DIP for DR より引用

～食 事～

- 骨のもととなるカルシウムを摂り入れる（牛乳や乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品）
- カルシウムの体内への吸収を助けるビタミンD（魚類・きのこ）
- 体外への排出を抑えるビタミンK（納豆・緑黄色野菜）をバランスよくとりいれましょう。

～運 動～

運動をすることで骨に適度な負荷をかけることが大切です。

管理栄養士の●身体・心 よろこぶレシピ●「新玉ねぎの肉巻きステーキ」



写真は4人前です

材料（2人分）

豚バラ（薄切り）	6枚
新玉ねぎ	小2個
塩・粗挽き黒コショウ	少々
サラダ油	小さじ1
水	大さじ2

飾り付け

エリンギ	40g
トマト	中1個
長ねぎ	5cmくらい

味付け

にんにく 2かけ（できればみじん切り）
焼肉のタレ 大さじ2

作り方（約15分）

1. 玉ねぎは横3等分にきる。
2. 豚肉を広げ、1枚に玉ねぎ一切れをのせて巻き、黒コショウと塩少々ふる。
3. フライパンに油を中火で熱し、2を並べ入れる。
時々フライ返しで抑えながら、こんがりとするまで2分ほど焼く。
返して材料の水をふり、ふたをして弱火で5分焼き、器に盛る。
4. フライパンを綺麗にしてエリンギを焼いたあと、取り出したあと、
にんにくを炒め、焼肉のタレをからめて軽く煮詰める。

栄養素（一人分）

エネルギー：290kcal
たんぱく質：8g 脂質：16g
糖質：26g 食塩相当量：1.7g