

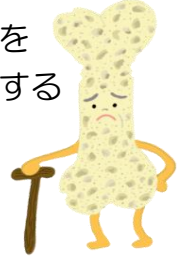


令和6年・10月号

## 「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、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。



### ●骨粗しょう症になりやすい人

1. 喫煙習慣のある人
2. お酒を大量に飲む人
3. やせている人
4. 加齢・閉経
5. ステロイド服薬歴



6. 関節リウマチ
7. 本人または家族の大腿骨頸部骨折歴
8. 運動不足
9. カルシウム不足
10. 糖尿病

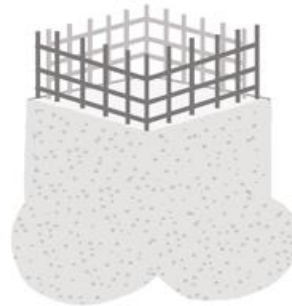
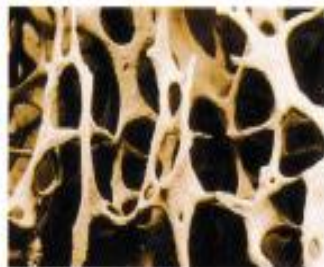


糖尿病の方は、そうでない方と比べて骨折の危険が大きいと言われています。糖尿病の方とそうでない方を比べた研究では、1型糖尿病の方で3~7倍、2型糖尿病の方で1.3~2.8倍も骨折しやすいということが分かっています。

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。

### 骨折でかかる費用

#### 足の付け根の骨折の場合

入院費用

140万~180万円

介護費用

242万円/年  
(要介護1の場合)



骨折後、自立に支障をきたす割合

36~42%

#### 背骨の骨折の場合

入院費用

77.6万円  
(入院日数42.6日)

介護費用

6万4千円/30日  
(要支援の場合)



背骨の骨折により入院する割合

1/3

外来通院にかかる治療費

7万5千円/年

## ●骨粗しょう症予防の三原則

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。

### ① 日光浴

カルシウムは丈夫な骨を作るために欠かせない栄養素ですが、吸収されにくいのが難点です。このカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けるのが「ビタミンD」です。

ビタミンDは、魚類・きのこ類などの食品からも摂ることができますが、体内でも作られます。

皮膚に日光が当たると、皮下脂肪にストックされているプロビタミンDという物質が、ビタミンDに変化するため、日光浴をすることで簡単にビタミンDを増やすことができます。

ただし、過度の日光浴は皮膚がんの危険がありますので、夏などの日差しが強い場合は、木陰などで短時間日光浴すればよいでしょう。



### ② 食事

●骨のもととなるカルシウムを摂り入れること  
(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)



若々しく元気に齢を重ねるためにも意識的にカルシウムの多い食事を摂る事が必要です

### ③ 運動

適度な運動を心がけましょう。



## ・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。

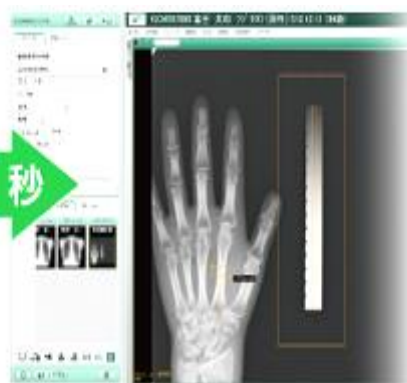
●**骨代謝マーカー**・血液検査 【自費診療・3,040円】

●**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】

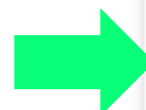


1. 撮影

約1秒



2. 第2中手骨の測定



3. 計測レポートの出力