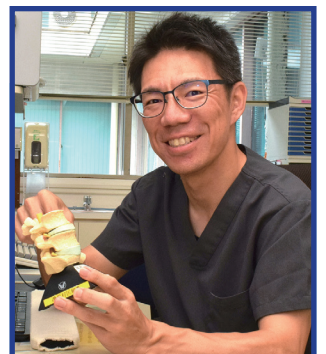


ドクターに聞きました

つまずいた、立ち上がった。

それだけで骨折!?



社会医療法人
製鉄記念八幡病院
整形外科
金海 光祐先生

社会医療法人
製鉄記念八幡病院
北九州市八幡東区
春の町 1-1-1
TEL 093-672-3176

つまずいただけ、椅子から立ち上がった。そんな何気ない動作で骨折してしまうことがあります。特に、股関節・背骨・肩・手首の4つの部位で起こりやすいとされています。背景には「骨粗しょう症」が潜んでいることが少なくありません。

骨粗しょう症が進むメカニズム

通常、私たちの骨は古くなった骨をこわす細胞（破骨細胞）と、新しい骨をつくる細胞（骨芽細胞）がバランスよく働くことで、丈夫に保たれています。このバランスが崩れて、破骨細胞が活発になると骨の量が減ってスカスカになり、ちょっとした衝撃で折れやすくなります。これが「骨粗しょう症」です。

特に女性は、閉経後に女性ホルモ

ンが減ると、骨をこわす働きを抑える力が弱まり、骨粗しょう症になりやすくなると言われています。ただし男性も、糖尿病や腎臓病があったり、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣によつて、骨が弱くなったりすることがあります。年齢や性別に関係なく、誰にでも起こる可能性があるのです。高齢になって骨折すると、長期間の安静が必要で「寝たきり」の原因になる可能性もあります。令和4年度のデータでは、「要介護になる原因」の第3位に骨折・転倒があり、全体の約14%を占めています。骨折の予防や骨を強くする治療がどれだけ重要かがわかりますね。

検査でわかる

骨粗しょう症のリスク

骨粗しょう症の状態は、検査であ

る程度、評価できます。採血と骨塩定量検査の2種類の検査が主流で、採血では骨のホルモン量、骨塩定量検査では骨密度がわかります。ご自身の骨折リスクや骨密度を知りたいなど、気になることがあれば、検査を実施している医療機関にご相談ください。予防医学で健康寿命を伸ばしましょう！

骨を強くする

3つのポイント

①カルシウムをしっかり摂りましょう

1日800mgが目安。牛乳や小魚、大豆製品がおすすめです。市販のカルシウム入りお菓子をおやつに活用するのもOK。

②日光に当たしましょう

ビタミンDをつくるには日光が必

【カルシウムを200mgとれる食品量の目安】				
しらす干し 30g	がんもどき 1枚	にんじん 2本	ヨーグルト 200ml	干しひじき 15g
こま 大さじ2杯	小松菜 (ゆでて) 200ml	牛乳 200ml	煮干し 10g	納豆 2パック (大)
		めざし 3本	豆腐 2/3丁	チーズ 30g

〈ビタミンDの多い食品〉いわし、さけ、さんま、たまご、干しいたけなど

要。顔や手だけなら20分、腕までなら10分でOK。
③体を動かしましょう
週3回、10分以上の運動を。ウォーキングや片足立ちなど、無理のない範囲で続けましょう。