

検診を受けましょう

骨をじょうぶに

歳をとると腰が曲がったり、背中や腰の痛みを訴えたりする人が増えてきます。こうした症状は老化現象のひとつだから仕方がない、とあきらめていたら大変です。骨粗しょう症の疑いが大きいです。

今回は骨粗しょう症の正しい知識と予防方法を取り上げてみました。参考にしてください。また、市では皆さんの骨の状態がどうなのかを知ってもらうため、地区ごとに検診を行うことにしました。ぜひ受診してください。

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減ってきて、骨の微細な構造の劣化が起ることによって骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で、人口の高齢化に伴い注目されてきている病気です。

現在、骨粗しょう症の患者は全国で四百万から五百万人とも一千万人ともいわれています。特に女性に多く、六十五歳以上では約半数が、八十歳以上になると約七割の女性がこの病気にかかっていると推定されています。

この病気の怖さは、背中や腰の

痛みだけで終わらず、骨がもろくなっているために骨折しやすいこととです。骨粗しょう症によるとみられる骨折も数多く、その骨折が原因となって寝たきりへと進行していく例も多くみられています。

骨粗しょう症の原因

体内のカルシウムの九九%が骨(歯)に蓄えられ、残りの1%は血液に溶け込んで重要な働きをしています。血液の中のカルシウムが不足すると、骨から溶け出し、逆に多くなると骨に取り込まれます。

四十歳代まではこの状態がほぼ正常に維持されますが、その後は

歳とともに老化現象などにより、骨のカルシウム量が減少していきます。そのため、骨はスカスカの状態になって弱くなっていくのです。特に女性は、閉経によってカルシウムの減少を抑える女性ホルモンが分泌されなくなり、骨粗しょう症にかかる人が急増します。

こんな症状に用心を

骨粗しょう症になっていても、自覚症状がないまま経過することもあります。次のような症状がみられます。

- ・ 背骨や腰が重苦しい、だるい。
- ・ 軽い腰痛が慢性的に続く。
- ・ 起床のとき、歩いているとき、寝返りをしたときなどに痛む。
- ・ 身長が低くなってきた。
- ・ 背中が丸くなってきた。

こんな人は注意を

骨粗しょう症には体格・体質や生活スタイルが次のような人がかかりやすいといわれています。思

い当たるかたは特に注意を。

体格・体質

- ・ やせすぎの人
- ・ 無月経症、生理不順がある人
- ・ 牛乳、脂肪で下痢をしやすい人
- ・ 生活スタイル
- ・ からだを動かすことが少ない人
- ・ 日光に当たる機会の少ない人
- ・ カルシウムの多い食事をしていない人

- ・ 飲酒、喫煙の習慣のある人
- ・ 持病など
- ・ 肝臓病、腎臓病の人
- ・ 胃を切ったことのある人
- ・ 卵巣を摘出した人
- ・ 慢性関節リウマチの人

骨を強く長持ちさせるコツ

骨粗しょう症の予防には、①カルシウムの適度な摂取、②適度な運動、③日光浴(ビタミンDの補

