

骨の量は18歳頃をピークに減り始めます。加齢とともに減るので生理現象ではありますが、骨の量が2~3割減り、骨の構造が弱くなって骨折しやすい状態になると、骨粗鬆症という病名がつき、治療が必要になります。

●なぜ骨粗鬆症が起こるの？

丈夫でしなやかな骨を保つために、たえず古い骨が壊され新しい骨に作り変えられています。骨の元になるカルシウムの不足や、老化で骨を作るためのホルモンが不足してくると、壊す方が造る方より多くなるため、骨がスカスカになり骨粗鬆症になります。

●どんな人がなりやすい？

次の項目にハイカイエで答えてください。ハイの数が多いほど、骨粗鬆症になる可能性が高くなります。多い場合は、医師に相談しましょう。

自覚症状：腰や背中が痛かったり、重かったりする。

生活歴： タバコを吸う
毎日酒を飲む
食べ物の好き嫌が多い
牛乳(乳製品)が嫌いだ
スポーツはしない

治療歴： 血縁で骨粗鬆症になったり骨折したりした人がいる
次の病気になったことがある
(糖尿病、甲状腺の病気、副甲状腺機能異常症、胃・腸の手術、喘息・肺気腫)
ステロイド薬または抗てんかん薬を飲んだことがある

月経歴： すでに閉経している
卵巣を両方とも摘出した

●予防するためにはどうすればいい？

予防のための三原則は**食事・運動・日光浴**です。

1. 食事：カルシウムを多く取るように心がけること。カルシウムは乳製品・大豆製品・小魚・緑黄野菜・海草などに多く含まれます。
2. 運動：重量挙げのような負荷の大きい運動ほど骨量は増えますが、普通は毎日30分程度の散歩で十分。毎日楽しみながら続けることが重要です。
3. 日光浴：ビタミンDは紫外線を浴びることで作られますが、毎日外に出る習慣があれば十分です。



にしいち調剤薬局・ニシイチドラッグ

2004.10