

東陽病院 後藤憲一郎 整形外科医師

# 健康へのメッセージ

シリーズ⑤

## 骨粗しょう症について

光町のみなさん、こんにちは。今回は、骨粗しょう症についてお話ししたいと思います。最近、骨粗しょう症という言葉をいろいろなところでよく聞かれると思います。外来にみえる患者さんでも、「私は骨粗しょう症ではないでしょうか？」と心配されている方が多いようです。骨粗しょう症とは体の骨が弱くなることと漠然と思っているのではないのでしょうか。

実際に、骨粗しょう症は骨の量が減少していくものなのですが、加齢によって起こる退行期骨粗しょう症が大部分(九割以上)を占めます。骨というのは、一度できあがったらそのままというわけではなく、常にその中で骨形成と骨吸収が繰り返されていて、高齢になるとこのバランスが崩れて、骨吸収の方が多くなり、骨の量が減っていくのです。退行期骨粗しょう症には、女性が閉経後の数年間に急速に骨の量が減少する閉経後骨粗しょう症と、年とともに少しずつ骨の量が減っていく老人性骨粗しょう症が含まれます。このような骨粗しょう症は、病気というより人間が生きていく上での宿命といえるのではないのでしょうか。しかし、だからといって仕方がないからすべて諦めてしまうというわけではありません。

ここで、骨粗しょう症の予防と治療について簡単にふれてみたいと思います。人の骨というのは一生の間に大きく変化します。思春期に急速に増加し、20歳前後で最大となります。そして、20歳から40歳ぐらいまではあまり変化せず、この状態を最大骨量(ピークボーンマス)といいます。男性は40歳以後少しずつ骨量が減少していきませんが、女性は閉経後の数年間に骨量が減る分だけ、年をとったときに男性より骨の弱い人が多くなるのです。したがって、最大骨量がで

け多くなるようにすれば、年をとってもあまり骨が弱くならないですむのです。そのためには、若い頃からカルシウムの多い乳製品やビタミンDを多く含む魚(ビタミンDは摂取したカルシウムの吸収を高めます)などをバランスよく摂取することが大切です。また、適度な運動は骨に刺激を与え、骨量の増加につながります。(閉経後でも、適度な運動は骨量減少抑制に効果があるようです。お年寄りに無理な運動を勧められているわけではありませんので、誤解のないようお願いいたします。)また、飲酒や喫煙は骨を弱めてしまうため、ほどほどにしておいた方がよいかと思えます。そういう意味で、年をとってしまっただけではなく、若いうちから食事や運動を考えた規則正しい日常生活をおくることが大切です。しかし、あまりそのことに神経質になりすぎては困りますので、できる範囲で食事に取り、適度な運動(一回一時間程度を週に2・3回)を心がけるようにして下さい。

それでは、すでに骨量がかなり減少してしまっただけを減らさないために、やはり食事に注意したほうがよいのですが、高齢になってから好きでもないものをたくさん食べるのもつらいと思われるので、無理をしない程度にカルシウムをとるようにしてもらえればと思います。カルシウム製剤やビタミンD製剤などの薬もあり、外来では必要と思う方には処方しています。また、骨粗しょう症のために腰の骨がつぶれてしまったり痛みが強い人には、カルシトニンという骨吸収を抑制する薬を肩に注射することもあります。骨粗しょう症で一番困るのは、転んで大腿骨の頸部(ももの骨のつけねの部分)が折れてしまうことです。こうなると手術が必要になることがほとんどなので、日常生活で転ばないように気をつけて下さい。(もちろん転びたくて転ぶ人はいないので、統計では、意外に住み慣れた自宅の居室で転ぶことが多いとの結果なので、注意して頂けたらと思います。)以上、簡単ですが骨粗しょう症について説明をしました。何かご意見、ご質問等ありましたら、お気軽に連絡下さい。

### ◆東陽病院の休日当番日

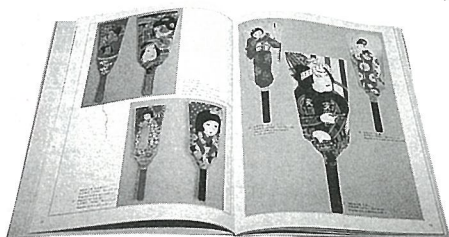
1月4日(日)・15日(祝)・25日(日) 午前9時〜午後5時  
医師2名が待機、来院の際は事前に電話を。



＝ 町立図書館 ＝  
☎043311

## 今月の展示 おもちゃ大博覧会

お正月の遊びといえば…羽子板、凧上げ、すごろく。そんな時代がありました。そして、なつかしいブリキのおもちゃなど、今月の展示は、そんな「おもちゃ」の大特集です。  
(1月6日(火)～31日(土)まで図書館入口ホールで展示)



### ＝ 紹介する本 ＝

- ★いろいろなおもちゃを見る  
「おもちゃ博物館」 京都書院刊  
「ブリキのおもちゃ博物館」 マキノ出版刊
- ★テレビでおなじみの北原照久氏の本  
「ブリキのおもちゃ」 シンコー・ミュージック刊  
「ブリキのおもちゃ博物館」 マキノ出版刊  
「コレクターの王道」 マガジンハウス刊
- ★おもちゃをつくろう  
「伝承おもちゃをつくる」 大月書店刊  
「かまぼこ板のおもちゃ」 創和出版刊