



東陽病院整形外科医師 後藤憲一郎

# 健康ウォッチング

横芝町のみなさん、こんにちは。

今回は、骨粗鬆症についてお話ししたいと思います。最近、骨粗鬆症という言葉が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、「私は骨粗鬆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。骨粗鬆症とは体の骨が弱くなること、と漠然と思っ

## 骨粗鬆症のはなし

ているのではないのでしょうか。実際に、骨粗鬆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鬆症が大部分（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。退行期骨粗鬆症には、女性の閉経後の数年間に急速に骨の量が減少する閉経後骨粗鬆症と、年とともに少しずつ骨の量が減っていく老人性骨粗鬆症が含まれます。このような骨粗鬆症は、病气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

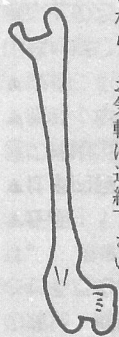
というわけではありません。

ここで、骨粗鬆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

少ずつ骨量が減少していき、女性が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、最大骨量ができるだ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は接種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ているわけではありませんので、誤解のないようにお願いします。）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と思

います。そういった意味で、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たりは困りますので、できる範囲で食事には気をつけ、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ください）。

それでは、すでに骨量がかなり減少してしまっただけのお年寄りはどうすればよいのでしょうか。これ以上骨の量を減らさないために、やはり食事に注意した方がよいのですが、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まますので、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、骨粗鬆症のため腰の骨がつぶれてしまい痛みが強い人には、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。以上、簡単ですが骨粗鬆症について説明しました。何か御意見、御質問等ありましたら、お気軽に連絡下さい。



## 20歳からスタート

### 「国民年金」

成人式を迎えられたみなさん、おめでとうございます。

20歳になると、成人として多くの権利が認められますが、また同時に新たな責任も加わります。国民年金に加入することもその一つです。

国民年金制度は、老後の備えを助けると共に、病气やケガ、死亡などにより生活の安定が損なわれたときに、国民みんなで助け合うという社会的な支え合いで成り立っている制度です。

我が国では、20歳から60歳になるまでの全ての国民は必ず公的年金制度の一つに加入することになっており、厚生年金、共済組合に加入していない学生や自営業、農業などの方々は国民年金に加入しなければなりません。

「20歳になったあなた」国民年金に加入して大人の仲間入りをしましょう。



昨年の成人式