

骨粗しょう症ってどんな病気？

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 理学療法士 加藤木 丈英(骨粗鬆症マネージャー)

皆さんは「骨粗しょう症」という病名を聞いたことがありますか？

近年、健康寿命の延伸を脅かす大きな原因になりうる疾患として、ご存知の方も多いと思います。骨がスカスカになるのよね?と思った方もいらっしゃるかと思いますが、今回は「骨粗しょう症ってどんな病気?」をテーマに、予防も含めてわかりやすくご説明します。

Q1. 骨粗しょう症ってどんな病気、どんな方に多くみられるのですか？

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになってもらくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗しょう症になる人の割合は年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症にかかっています。更年期以降の女性に多く、高齢化の進んだ日本ではもはや身近な病気となっています。

Q2. 骨粗しょう症を見つけるポイントがありますか？

最近、次に挙げるような症状は見られませんか？

- ①背中や腰が曲がる ②身長が縮んでくる ③腰や背中が痛む
これらの症状が気になる方は、検診を受診したり、かかりつけ医の先生に相談してみてください。



旭化成ファーマ株式会社ホームページより引用

Q4. 骨粗しょう症にならないためには、どうしたらよいですか？

実は、骨粗しょう症は予防できるのです!食事と運動が有効であると考えられています。つまり、前に述べたようにカルシウムを摂取すること、運動を行うことが重要です。現在、様々な運動が推奨されていますが、今回は「かかと落とし」という運動をご紹介します。かかとの骨に刺激を与えることで、骨ホルモンである「オステオカルシン」が分泌され、骨の形成が促進されることが期待できます。かかと落としは、姿勢をよくして立ち、ゆっくり大きく真上に伸び上がり、ストンとかかとを落とします。バランスを崩しやすい方は、何か安定したものにつかまりながらでも構いません。1日に30回~50回を目安に行いましょう!

Q3. 骨粗しょう症になったら、どんな治療をしますか？

治療の中心は薬物療法になりますが、食事療法・運動療法も加えて治療していきます。骨粗しょう症の発病には、食事や運動などの長年の生活習慣も深く関わっており、カルシウムを摂取しながら、運動を行うことがとても大切です。しかし、現在の日本人の多くが、カルシウムの摂取が不足していると言われており、毎日の食卓にあと200mgのカルシウム(目安として牛乳コップ1杯、豆腐なら半丁)を加えると良いでしょう。これらのことの1つ1つの積み重ねにより、骨密度が規定値を上回れば骨粗しょう症を克服したということになりますが、それまでにはとても時間がかかります。したがって、「うまく付き合っていく!」という考え方が重要になると思います。



「骨は若返る! 骨粗しょう症は防げる! 治る!」
太田博明 著より引用改変

