

教えて
ドクター

骨がもろくなっていますか？ 早めに気付いて予防しよう

久喜メディカルクリニック

(久喜市下早見)

整形外科 中川博通先生



ウムは骨の硬さを、タンパク成分はしなやかさを作ります。骨は常に新しく形成されたものと、古くなつたものが入れ替わっていますが、この骨形成と骨吸収のバランスが崩れると、骨の中のミネラル成分の量(骨量)が減ることが分かつています。

特に女性は、50歳前後の閉経期からエストロゲン

という女性ホルモンの減少とともに骨量が急激に

減ることが分かつています。

脊椎が変形すると転倒しやすく、大腿骨頸部骨折も起こりやすくなります。

足の付け根部分の骨折は治療にも時間がかかるので、寝たきり状態になる原因のひとつなので

あります。足の付け根部分の骨

ドを落とすには、食事を見直して十分なカルシウムを取る食事療法と、毎日適度な運動療法が効果的です。しかし、すでに人生を送りましょ

う！ 骨はカルシウムやリン酸などのミネラル成分と、タンパク成分から成り立っています。カルシウムは骨の硬さを、タンパク成分はしなやかさを作ります。骨は常に新しく形成されたものと、古くなつたものが入れ替わっていますが、この骨形成と骨吸収のバランスが崩れると、骨の中のミネラル成分の量(骨量)が減ります。これが、骨粗しょう症です。

骨量は、思春期のころにぐんぐん増えて20歳でピークに達しますが、その後は減っていく一方。特に女性は、50歳前後の閉経期からエストロゲンという女性ホルモンの減少とともに骨量が急激に減ることが分かつています。

特に女性は、50歳を過ぎたら定期的に骨量測定

検査を受けて、自分の骨

の状態を知っておくことををお勧めします。

骨量が減少するスピードを落とすには、食事を見直して十分なカルシウムを取る食事療法と、毎日適度な運動療法が効果的です。しかし、すでに人生を送りましょ

骨量減少で骨がスカスカに こわい大腿骨頸部骨折

「寝たきり」や「要介護状態」に陥る要因の一つといわれているのが、骨粗しょう症による骨折で歩けなくなること。日本では、約1200万人以上の患者がいるといわれています。骨粗しょう症の原因・治療法などについて聞きました。

す。エストロゲンは骨を作る細胞を活発にし、骨を壊す細胞の働きを抑えます。低下すると骨の中のカルシウムが溶けやすくなるのです。

骨がもろになると、体の重みで背骨がつぶれて変形する圧迫骨折が起こりやすくなり、背中が曲がったり、姿勢が悪くなったりします。そのうえ、胸やけなど内臓への悪影響が出てくることもあります。

骨量が減少し始めて

も、自覚症状はありません。

骨折して初めて、骨

粗しょう症だったと気付く人が多いのも事実で

す。特に女性は50歳を過

ぎたら定期的に骨量測定

検査を受けて、自分の骨

の状態を知っておくこと

を継続して行うことができます。正しい

診断のもとに適切な治療

治療薬は、種類がそろつ

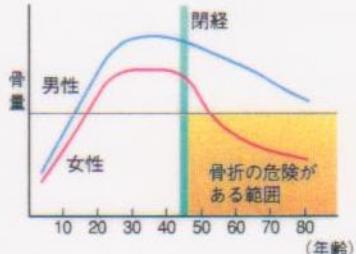
ていますから、その人の

状態に合ったものを選ぶ

ことができます。正しい

活動的でイキイキとした

加齢による骨量の変化



女性は、閉経期の40～50代で急激に減少し、50代半ばくらいで骨粗しょう症の危険範囲に。60代では2人に1人、70歳以上では10人に7人が骨粗しょう症に近い状態になっている