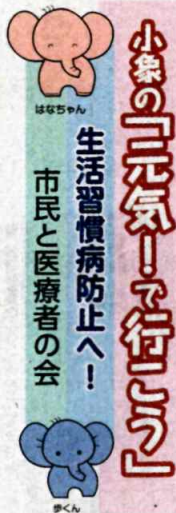


骨に良い食品・摂り過ぎを避ける食品

おすすめ	摂り過ぎを避ける
カルシウムを多く含む 乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品	リンを多く含む 加工食品・一部の清涼飲料水
ビタミンDを多く含む 魚類・きのこ	食塩
ビタミンKを多く含む 納豆・緑色野菜	カフェインを多く含む コーヒー・紅茶
たんぱく質 肉・魚・卵・豆・牛乳・乳製品など	アルコール ビールなら750ml以下 日本酒なら1.5合以下
果物と野菜	

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015 をもとに作成



女性と骨粗鬆症予防

ビタミンD維持、運動を

さて、いきなりクイズです。日本には骨粗鬆症患者さんほどの程度いるでしょうか？

- ① 1300人程度
- ② 13万人程度
- ③ 1300万人程度

(答えは最後にあります)

骨粗鬆 (こつそしょう) 症とは、歩行中に転んだだけで骨の強度は骨密度と骨質に

骨粗鬆症の患者さんでは骨折をするまで特に自覚症状がないだけでなく、脊椎の骨折では知らない間に骨折している場合もあり、身長が2センチ縮んだ方は要注意です。

「頭をターバンで覆っていたペルシヤ人の頭蓋骨はエジプト人のものより弱かった」と古代ギリシヤの歴史家ヘロドトスも記載したとおり、日急激に進むことが知られ、力に逆らって骨に負荷をかけることも骨粗鬆症予防に重要です。一日30分程度のウォーキングなどが勧めますが、関節や筋肉に問題があり移動に支障がある場合(ロコモティブ・シンドロームと呼ばれる)には転倒して骨折する恐れもあり、ご自分の体力に合わせた運動が推奨されます。

最近ではさまざまな骨粗鬆症治療薬が利用可能なっており、骨密度低下が顕著な場合は医師にご相談ください。

また、無重力環境で生活する宇宙飛行士は骨粗鬆症の危険性が高い方が多く、骨折を起す前に検診(各自自治体でそれぞれ骨粗鬆症検査を行っています)で骨密度検査を受けられることをお勧めします。

また、無重力環境で生活する宇宙飛行士は骨粗鬆症の危険性が高い方が多く、骨折を起す前に検診(各自自治体でそれぞれ骨粗鬆症検査を行っています)で骨密度検査を受けられることをお勧めします。

で骨折するほど骨が弱くなる病気で、特に大腿骨骨折(足の付け根の骨折)では、(足の付け根の骨折)では、その後寝たきりになる場合もあり、また、脊椎骨(背骨)骨折後には腰が曲がって歩きづらくなったり、内臓が圧迫されて胃腸障害が見られたり、さらには死亡率も高くなるという報告もありま

は女性ホルモン(エストロゲン)と密接に関わっており、女性では閉経を迎える50代(足の後寝たきりになる場合から骨密度が急激に低下します。千葉県では顔面と両手の甲を夏なら5~6分、冬なら40分日光にさらすと皮膚で50分日光にさらすと皮膚で一日に必要なビタミンDが満たされます。鮭やサンマ、キクラゲなどのビタミンDが豊富な食品を積極的に摂取する

骨粗鬆症の患者さんでは骨折をするまで特に自覚症状がないだけでなく、脊椎の骨折では知らない間に骨折している場合もあり、身長が2センチ縮んだ方は要注意です。

骨の強度は骨密度と骨質によつて決まりますが、骨密度は女性ホルモンの減少と密接に関わっており、女性では閉経を迎える50代(足の付け根の骨折)では、その後寝たきりになる場合もあり、また、脊椎骨(背骨)骨折後には腰が曲がって歩きづらくなったり、内臓が圧迫されて胃腸障害が見られたり、さらには死亡率も高くなるという報告もありま

まず適切なビタミンD濃度を測させていただきますので答えは③

糖尿病・代謝科学准教授、吉田知彦

(国際医療福祉大学医学部)



糖尿病・代謝科学准教授、吉田知彦