

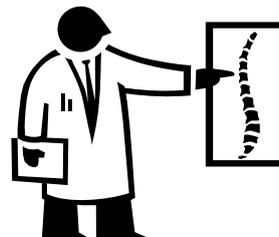
# 整形外科

## 骨粗鬆症（こつ・そ・しょう・しょう）について

### 1. 原因と症状

骨粗鬆症とは、老化現象が主な原因で、骨形成と吸収のバランスが崩れて“骨がスカスカになる”ことをいいます。女性では、閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こる場合もあり、**男女比では圧倒的に女性に多く生じます。**

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。特に骨折しやすいところは、**背骨、肩、手首、大腿骨頸部** の4か所です。骨折すると、その部位が動かせなくなり、背中や腰が痛くなったあとに丸くなり、身長が縮んでいきます。



### 2. 骨粗鬆症の検査を受けましょう

骨粗鬆症は全く初期症状がありません。病気が進行して腰などが痛くなる前に、検査で発見することが大切です。検査では、**骨密度(こつみつど:骨の年齢)**を正確に測定します。

骨密度測定装置の特徴は、次の4点です。

1) 極めて少ないエックス線を利用しているので、  
女性の方でも安心です

2) 着衣のまま仰向けにベッドに横になるだけで、  
痛みもなく簡単に測定できます

3) とても早い時間で検査できます  
(測定する部位により異なります)

4) 検査データが保存されますので、定期的な検査で  
正確な診断がおこなえます



### 3. 骨粗鬆症と言われたら・・・

骨粗鬆症の人は、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなりますので、日常生活のなかで転ばないように、気をつけましょう。例えば、家のなかの**階段や浴室などの滑りやすい場所、履き物、雨や雪で路面が滑りやすくなっている日の外出**などに注意しましょう。

また、**症状が進行すると、重いものを持ち上げるだけで骨折する場合があります**ので、注意しましょう。

## 4. 骨粗鬆症の予防と対策

### 1) 適度な運動を心がけましょう

座ってばかりいて身体を動かさないと、筋力が落ちて骨がもろくなります。骨に適度な刺激を与えるために、適度な運動(散歩など)を日常生活に取り入れましょう。

### 2) 日光浴が大切です

日光浴は紫外線の働きで、皮膚を通じてビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を助けます。積極的に戸外へ出て、適度に日光と親しみましょう。



### 3) 食事でカルシウムの摂取に心がけましょう

骨粗鬆症の予防と治療で大切なことは、栄養バランスを考えた食事をとることです。

特にカルシウムを多く含んだ食品を摂取するよう心がけましょう。



#### (カルシウムの多い食品の一例)

- 牛乳・乳製品  
牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- 大豆製品  
豆腐、厚揚げ、卵の花(おから)、納豆、ゴマ
- 魚介類・海藻類  
いわし、ししゃも、しらす干し、桜えび、ひじき
- 野菜  
小松菜、春菊、大根の葉、切り干し大根
- カルシウム強化食品(医薬品)  
クッキー、ウエハース、ドリンク剤

### 4) 骨密度(こつみつど:骨の年齢)を測ってみましょう

骨粗鬆症の検査は、通常のレントゲン写真や専用の測定装置で痛みもなく、簡単に測ることができます。

骨が弱くなるのを食い止めることも可能ですので、安心して検査を受けましょう。