



# 横浜さかえ内科通信

## 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は、鬆（す）が入ったように骨の中に空間ができてスカスカの状態になり、骨折しやすくなる病気です。がんや心筋梗塞のように直接命をおびやかすことはありませんが、骨粗鬆症による腰椎圧迫骨折や大腿骨骨折から寝たきり状態になることがあります。発症には、加齢、閉経、病気、薬、食事や運動習慣が深く関わっています。

## 骨粗鬆症の診断

診断の決め手となるのは、骨密度、骨のもろさ、ちよつとした衝撃で生じた骨折があるかの3つです。骨密度を測定し、若い人の70%未満では骨粗鬆症と診

断されます。X線写真で、骨折や骨の変化を確認します。採血などで、骨の新陳代謝を調べます。若いころと比べて身長がどのくらい縮んでいるかも指標になります。

## 骨粗鬆症の治療

薬が治療の中心となります。●ビタミンD製剤（カルシウムの腸からの吸収を増加、骨形成と骨吸収のバランス調整）、●ビタミンK製剤（骨形成促進）、●ビスフォスフォネート製剤（骨吸収を抑制し骨形成促進、骨密度増加）、●サーム（女性ホルモンと似た作用で、骨密度増加）●カルシトニン注射（骨吸収抑制と鎮痛作用あり）、他にも新

しいテリパラチドやデノスマブといった注射は重症の方に適した薬です。

## 骨粗鬆症予防（食事）

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨密度を増加させる栄養素を摂り、骨を丈夫にするのが骨粗鬆症の食事療法です。また、タンパク質の摂取量が少ないと骨密度は低下するので注意です。●カルシウムを多く含む食品（乳製品、小魚、小松菜、大豆製品。乳製品はコレステロールやカロリーの関係で要注意。）、●ビタミンDを多く含む食品（サケ、ウナギ、サシマ、シイタケ）、●ビタミンKを多く含む食品（納豆、ホウレン草、小松菜、

ブロッコリー、キャベツ）

## 骨粗鬆症予防（運動）

重力のかかる階段の上り下り、片足立ちや散歩などを取り入れ、運動量を増やしましょう。また、日光を浴びることでビタミンDが活性化し、骨を強くします。適切な治療や生活習慣の改善により、骨密度の低下・骨折をくい止め、要介護状態を行ってまいりますので、ご希望の患者様はお気軽にご相談ください。

**横浜さかえ内科**

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~13:00	●●●●	/	●	○	/
15:00~19:00	●●●●	/	●	/	/

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

JR本郷台駅徒歩3分

栄区小宮ケ谷1丁目15-2 長嶋本郷台マンション2F

TEL.045-897-5515