

# た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第37号  
平成12年12月 1日発行

～骨粗鬆症～あなたの骨は大丈夫ですか？

厚生省の調査によると、高齢化に伴い日本では骨粗鬆症の患者数は約1100万人に達すると試算されています。介護保険の対象として、脳血管障害の次に寝たきりになる原因が骨粗鬆症による骨折(腰椎圧迫骨折・大腿骨頸部骨折)です。個人だけでなく、家族、社会全体の問題です。体を支えるのになくってはならない骨を保つのに、今からでも遅くはありません。今回は骨粗鬆症についてちょっとお話しします。

## 骨粗鬆症とは…

骨はカルシウムなどからできていますが、年齢と共に減少して若い頃の50%位にまでなると骨はスカスカになってしまいます。そして、日常生活に耐えられなくなった状態を骨粗鬆症といいます。スカスカになった骨をもとに戻すのは大変です。

## 骨粗鬆症の検査とは？

X線検査・骨密度検査(痛みを伴わない簡単な検査です。)・尿検査・超音波検査等の検査で現在のあなたの骨の状態は診断できます。検査は、多摩市の健康センターで受けられます。詳しくは直接健康センターへお問い合わせください。他市に関しては、各市担当窓口へお問い合わせください。

なお、当院の受診につきましては紹介状が必要となります。

## 骨粗鬆症の予防法～骨を丈夫に保つためには…？



### 〈食事療法〉

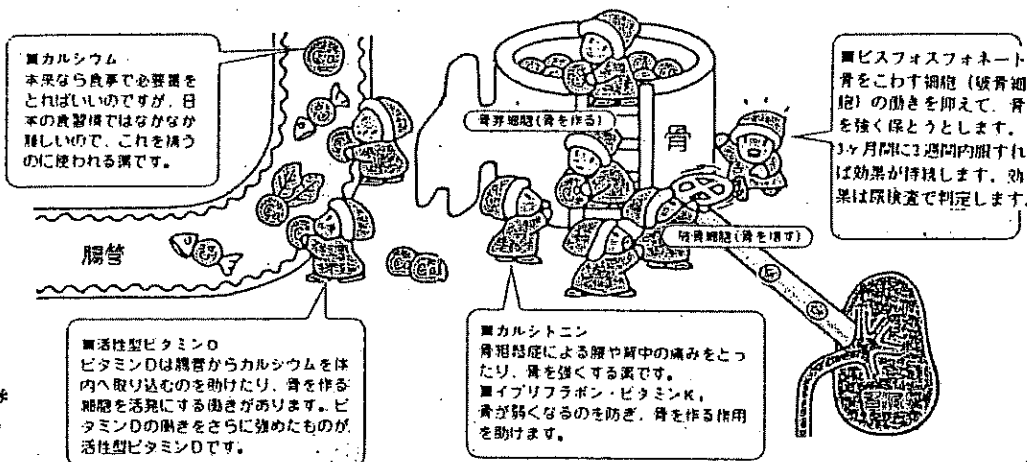
日本では、カルシウムの1日の必要量は600mgとされていますが、欧米では1000mg～1500mgとされています。一般的に処方される乳酸カルシウムという薬だけでは不足します。そのため、食事で補う必要があります。カルシウム1単位が(1単位カルシウム200mgです)含まれる食品(右の表)を参考にしてください。


### 〈運動療法〉

戸外に出て、日光を浴び、無理しない程度に散歩などをすることが、効果的です。プール・ラジオ体操など全身運動も骨を強くします。歩くのが困難な方は、立つことや、姿勢を正して座っているだけでも、寝たきりよりは骨に刺激が加わり、骨が弱るのを防ぎます。

適度な運動は、筋肉がつき反射神経も良くなるので、転ぶことが減り、骨折の危険性も少なくなります。

### 〈薬物療法〉



～薬の効果はあったか～

定期的な検査が必要です。薬の効果があったかどうかわかるには、約半年から1年かかります。検査の結果自分の体にあった薬が見つければ、骨量を維持するために根気強く飲み続ける方が良いとされています。

♪「多摩南ミニ通信」をご希望の方は総合案内にお申し出ください。♪