



女性特有の健康課題

～「骨粗しょう症」について～

1. 骨粗しょう症とは？

骨密度の低下や骨質の悪化により骨強度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。成長期に増加した骨量は、女性は20歳頃に最大量に達します。最大骨量である若年成人(20～44歳の健康な人)の平均値を100として、70%未満を骨粗しょう症と定義します。

女性の場合、その多くは閉経後の女性ホルモンが激減した時期に骨量が著しく低下するため、閉経前後の骨密度検査は有用です。

骨強度の低下を予防・改善して、骨折を防ぐことは、寝たきりにならない・増やさないために意義があり、高齢女性のQOLを保ち、健康寿命を延ばすために重要です。

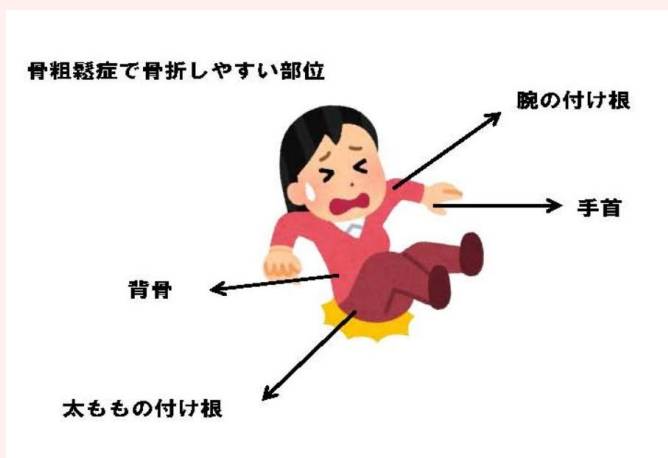
2. 骨粗しょう症にかかりやすいのはどんな人？

原発性骨粗しょう症(おもに加齢や生活習慣によるもの)は、閉経による女性ホルモンの低下が大きく関係しますが、体質(若い頃の食習慣や遺伝的な要素)からも影響を受けます。

ダイエットを繰り返していた人(カルシウム、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの不足)、極端な荷重運動不足の人(長期寝たきりの人など)、母親が骨粗しょう症であった人は、注意が必要です。

3. 骨粗しょう症で骨折しやすい部位

つまずいたり尻もちをつくことで、骨折しやすくなります。



4.骨粗しょう症の治療法

骨粗しょう症と診断された場合は、薬物治療を開始します。薬は大きく分けて3種類あります。

●骨吸収を抑制する薬 ●骨の形成を促進する薬 ●その他(カルシウム製剤)

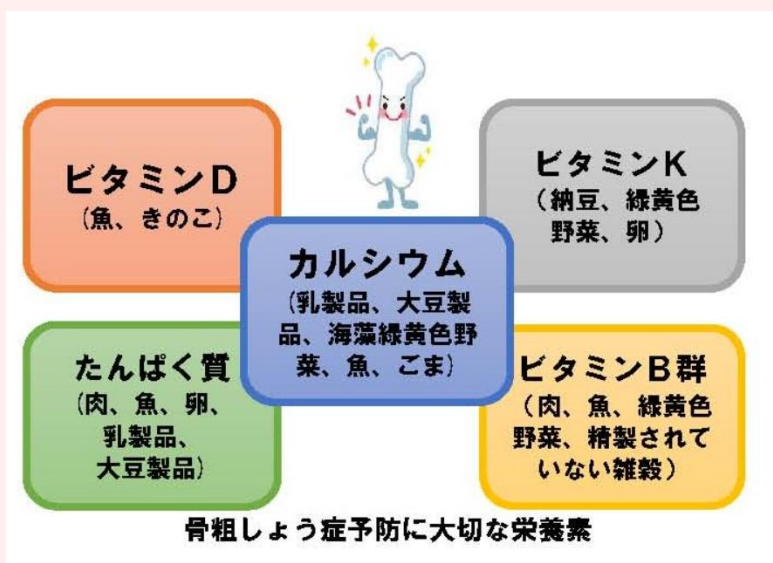
骨密度の程度や既存骨折の有無、年齢や栄養状態、骨代謝マーカーなどをみて総合的に判断し、医師と相談しながら自分に最も適したものを選択することになります。

5.骨粗しょう症を予防するには…

出来るだけ規則正しい生活を心がけましょう。特に喫煙は、骨粗しょう症の危険因子だけでなく健康を考える上からも出来るだけ早く禁煙をしましょう。**特に、40歳以降、特に閉経後の女性は骨密度を測定し骨粗しょう症の早期発見・治療を心がけましょう。**

【骨粗しょう症予防に大切な栄養素】

骨粗しょう症予防のために大切な栄養素は、「カルシウム」「ビタミンB群」「ビタミンD」「ビタミンK」「タンパク質」です。また、日光を浴びることでビタミンDを肌で作ることも出来ます。夏なら木陰で30分程度、冬であれば手や顔に1時間ほどに日に当たるよう心がけましょう。



【骨粗しょう症予防に効果のある運動】

骨に負荷をかける運動が良いといわれています。例えば、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスが挙げられます。また、階段の上り下りや散歩などを生活の中で意識するのも良いでしょう。