

# ひびこれこうじつ 日々是好日 6月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



骨粗鬆症に気を付けましょう。

加齢とともに骨は、弱く脆くなってきていますので、これまでは大丈夫であったような軽い打ぼくや、転倒でも容易に骨折を起こします。大腿骨や背骨を骨折すると、日常に差し支えるだけでなく、寝たきりになってしまうことがあります。特に女性に多い病気で、閉経に伴い（骨のカルシウムが溶け出すのを防いでくれる）女性ホルモンが低下すると、若い方では50歳台から急に悪化することがあるため注意が必要です。

骨粗鬆症健診は40歳から始まります。検査は中手骨や、踵、手首の骨、背骨、大腿骨などの骨密度を X線や超音波を用いて計測します。若い方の平均と比べてどれくらい減っているかを計算して診断します。

治療は内服や注射薬など、多くの薬がありますが、相談の上、自分にあった治療法を選択することになります。最近では月に1回のおだけとか、注射であれば週単位から1年に1回など、さまざまです。

予防のためには、骨に必要な栄養素（カルシウム、蛋白、ビタミンD、Kなど）をバランスよくとることが大事です。適度な運動で骨を強くして、筋力やバランス感覚を付けて、転びにくい体を作りましょう。転倒をいせぐ工夫も大事で、生活空間の**段差をなくして足元は明るく**しましょう。まだ滑りやすい**スリッパやサンダル**などの履物を控えてください。寝たきりにならないように、骨粗鬆症とわかったら、早く治療することをお勧めいたします。

