

たかもりメテックだより

女性に多い「骨粗しょう症」について

◎骨粗しょう症とは

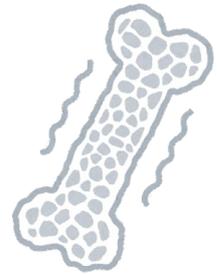
骨密度が低下し、骨がもろくなる病気です。尻もち程度に軽く転んでも骨折するリスクが高まります。足の太ももの付け根や背中を骨折してしまうと、歩行が困難になりそのまま寝たきりになる恐れがあります。

◎症状

ほとんどは自覚症状がなく、骨折したときに発覚しやすいのが特徴です。20代のころに比べて背中が丸くなったり、身長が3cm以上縮んだりしている方は要注意。気づかないうちに、背骨がつぶれ「圧迫骨折」を起こしている可能性があります。

◎主な原因

- 1.栄養不足（骨を形成するカルシウムやビタミンD、マグネシウム）
- 2.運動不足
- 3.加齢
- 4.遺伝的要素
- 5.閉経後のホルモンバランスの変化



◎なぜ女性が多いの？

女性ホルモンである「エストロゲン」が関係しています。「エストロゲン」は骨を形成する細胞に必要な作用があり、閉経後に急激に減少していきます。減少すると骨形成の代謝バランスが崩れ、骨粗しょう症のリスクが高まります。女性よりは少ないものの、男性でも加齢に伴い骨量が減少していくので予防が大切です。

◎予防法

<骨をつくる>

カルシウムやビタミン類をバランスよく摂りましょう。

- カルシウム：乳製品、骨ごと食べる小魚、干しエビなど
- ビタミンD：鮭、鶏卵、干しシイタケなど
- ビタミンK：ほうれん草、小松菜、ニラなど緑色野菜

<骨の形成を助ける>

エストロゲンと似た働きをする「イソフラボン」は大豆製品を摂ることでエストロゲンの減少を補ってくれます。

<骨を強くする>

運動の刺激で骨の中の細胞が活発化されます。

骨を強くする効果がありますのでウォーキングなど運動を習慣にすると良いでしょう。



骨粗しょう症は加齢や遺伝などが関係することから生活習慣を正すだけでは防げません。50歳すぎたら定期的に骨密度検査を受けましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 休日当番医 ※小児科休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20	21 春分の日	22	23 午後休診	24	25 午後休診 小児科休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診	31		

2023年4月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 終日休診
24	25	26	27 午後休診	28	29 昭和の日	30 終日休診