

整形外科専門医に聞く

富山労災病院 整形外科副部長 **とくなが 徳永** **あやの 綾乃**



H28年 新病院完成予想図

骨粗鬆症 第2弾



今回は、骨粗鬆症の予防、治療についてお話しします。
予防、治療ともに食事、運動が基本です。

骨密度は、成長とともに高くなり 20 歳ごろに一番強くなります。30～40 才台はその骨密度が保たれますが、その後加齢とともに骨密度は減少し、骨は弱くなっていきます。そのため、骨粗鬆症の予防の第一歩は、骨が作られる成長期にしっかりとカルシウムを含む栄養を取って、運動をして骨を強くしておくことです。そして、大人になってからもカルシウム、ビタミン D を多く含んだ食物を食べることです。

カルシウムを多く含む食品として牛乳、チーズなどの乳製品、小魚や骨ごと食べられる魚、豆腐などの大豆製品、ほうれん草、小松菜、海藻類があります。また、ビタミン D はうなぎ、サケ等の魚や肉に多く含まれています。食事からとったビタミン D は、体の中で活性型になって骨のために働きます。活性型とするには、日光にあたる必要があります。

ビタミン D は筋肉や神経に働きからだのバランスをとるための役割があることがわかり、最近、注目されている栄養素です。

また、せっかくカルシウムを摂取しても、インスタント食品や炭酸飲料、ハムなどの加工食品に含まれるリンは、カルシウムを体に取り込むことを邪魔するのでとりすぎには注意が必要です。子供のころに、『炭酸ジュースを飲むと骨が溶ける』といわれたのは、嘘ではなかったのです。また、アルコールのとりすぎもカルシウムの吸収を妨げるので注意が必要です。

カルシウム、ビタミン D が食事だけでは十分に取れない場合は、サプリメントを利用することもよい方法です。

さて、どのような運動をすれば骨は強くなるのでしょうか。成長期にはジャンプ動作のある運動、バスケットボールや縄跳びが良いといわれています。大人になってからの運動としては、筋力訓練なども有効ですが、もっとも手軽なウォーキングでも骨密度は高くなりますので、ビタミン D の活性化のためにも太陽のもとでの散歩がお勧めです。



薬物治療では、さまざまなお薬があります。

患者様それぞれにあったお薬を相談して選んで治療を行っています。

発行 : 独立行政法人労働者健康福祉機構富山労災病院 地域医療連携室

富山労災病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。是非ご覧ください。

連絡先 0765 (22) 1354 (地域医療連携室) Fax : 0120-935-631 (フリーダイヤル)