

## 骨粗鬆症について

「粗」の字は、「あらい」の意味があり、「鬆」の字は、「すが入ってスカスカ」の意味があります。すなわち、「骨粗鬆症」とは、骨のカルシウムが減って、スカスカになった状態になることです。

骨粗鬆症となって困ることは、骨折をきたしやすくなることです。自覚症状のないまま経過し、転んだり、尻餅をついたり、わずかな外力で、骨折を引き起こします。手関節、肩関節、股関節、脊椎などに骨折が多く発生し、寝たきりの原因となってしまいます。

45 歳以上の女性の 3 人に一人は、骨粗鬆症もしくはその予備軍と言われています。やせた閉経後の女性に多いのですが、男性にも起こります。

骨粗鬆症の予防には、食事と運動が大切です。カルシウムを一日 800mg 以上摂ることがすすめられます。乳製品を上手に活用してください。運動は骨に刺激を与えるとともに、筋力を強化します。筋力がつけば転びにくくなってきます。一日 10000 歩を目標にしましょう。

骨密度は簡単に測れますし、骨量を増やすお薬もあります。整形外科を受診し、自分の骨の状態をチェックしてみれば、いかがでしょうか。