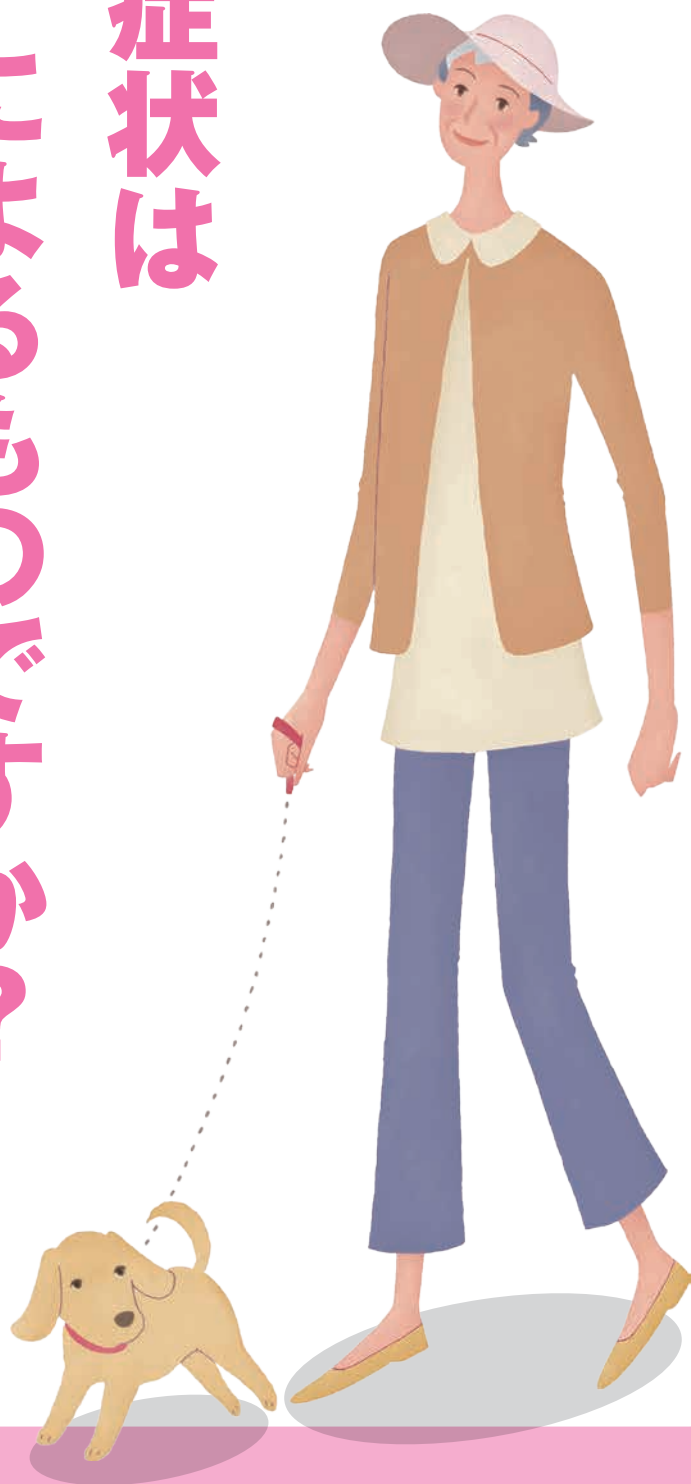


その症状は

「老化」によるものですか？

骨粗鬆症の治療と日常生活におけるポイント

高齢者の健康



その症状は「老化」によるものですか？

こつそしょうしょう

骨粗鬆症の治療と日常生活におけるポイント



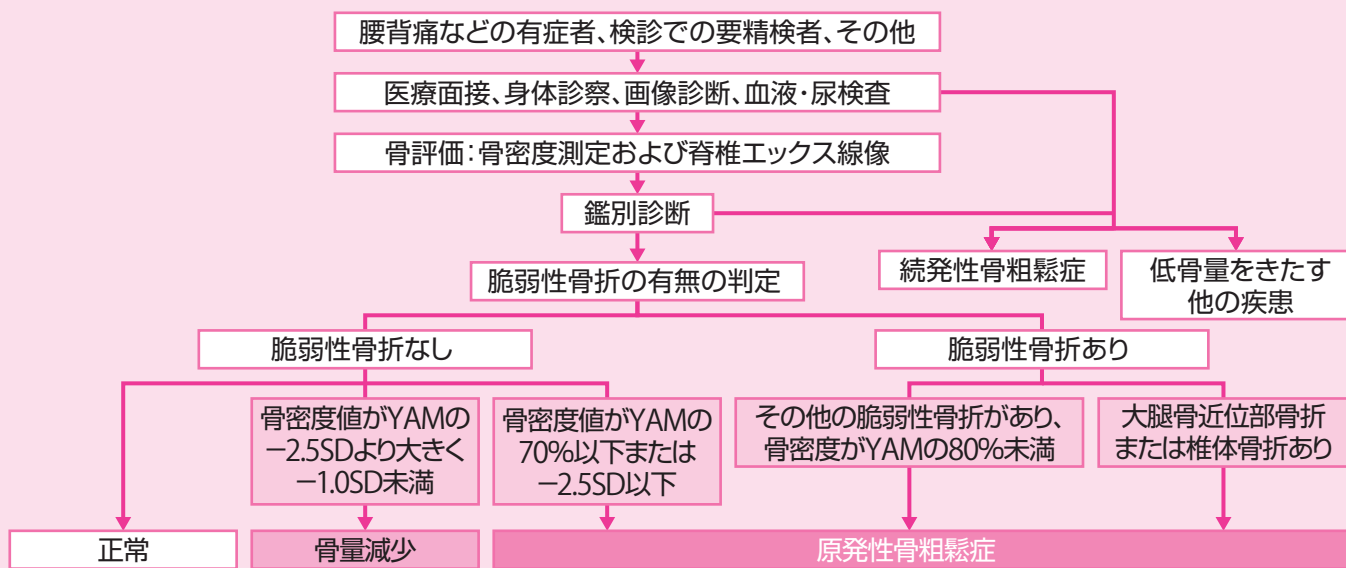
骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は、閉経後の女性や高齢者に多くみられ、骨の量が減ることにより強度が低下し、骨折しやすくなる疾患です。骨は、骨をつくる細胞（骨芽細胞）による骨形成と骨を壊す細胞（破骨細胞）による骨吸収を繰り返すことにより、骨の量が維持されています。ところが、閉経後のエストロゲン欠乏状態や加齢により、両者のバランスが崩壊し骨吸収が骨形成を上回るために、骨の量が減ってしまいます。

骨粗鬆症の患者さんでは、^{えんぼい}円背、背が低くなる、立ち上がる時に背中、腰が痛むなどの症状がみられますが、老化によるものだと思い込み症状に気付かない場合もあるので注意が必要です。



原発性骨粗鬆症の診断手順



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」(ライフサイエンス出版、2015)

薬物治療について

骨粗鬆症の薬物治療においては、骨折を予防することが目的となります。

主な治療薬としては、ビスフォスフォネート製剤、カルシウム製剤、活性型ビタミンD製剤などが挙げられます。

患者さんの状態にあわせて、いくつかの薬剤が組み合わせられて処方されることもあります。

治療期間が長期にわたる場合が多いものの、食事療法や運動療法と併せてしっかりと薬剤の服用を継続していくことが重要です。





食事療法のPOINT

エネルギー量、各栄養素ともにバランスが重要です。
そのうえで、さらに必要な栄養素を積極的に摂取しましょう。

■骨粗鬆症に必要な栄養素の働きと1日あたりの摂取目標量

カルシウム (目標量:食品から 700~800mg以上**)	ビタミンD (目標量:10~20 μ g**)	ビタミンK (目標量:250~300 μ g**)
<p>骨をつくるのに欠かせない栄養素。体内にあるカルシウムのうち99%は骨と歯に存在します。</p> <p>カルシウムを多く含む食品 牛乳・ヨーグルト・豆腐・小松菜 など</p> 	<p>カルシウムの吸収率を高め、骨の新陳代謝を活性化させます。また、日光を浴びることにより皮膚でも生成されます。</p> <p>ビタミンDを多く含む食品 鮭・うなぎ・さんま・しいたけ など</p> 	<p>カルシウムが骨となる際に必要な栄養素であり、また骨からのカルシウム流出を抑える働きもあります。</p> <p>ビタミンKを多く含む食品 納豆・ほうれん草・小松菜 など</p> 

**骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」(ライフサイエンス出版, 2015)

運動療法のPOINT

個々の患者さんにあった方法で体を動かす習慣を身につけましょう。

骨粗鬆症の患者さんは「運動せず安静にしたほうがよいのでは?」と考えてしまいがちですが、適度な運動は骨に力(負荷)がかかり、骨の強さを維持する効果があるといわれています。なかでもウォーキング、ランニング、エアロビクスなどは、特に骨密度低下防止によいとされていますが、体を動かすことを意識して日常生活を送るだけでも効果があるため、できることを少しずつでも継続しておこなうことが重要です。

日常生活で体を動かすポイント

- なるべく階段をつかうようにする。
- 立っている時間を長くする。
- 掃除など、家の中でも体を動かすことをこころがける。



指導箋等の取り寄せサイトはこちら▶▶
(医療関係者向け)
<https://order.nipro.co.jp/items>

