

# 骨粗鬆症



## ・とんぼ病気？

骨は、18才ぐらいまでには形成され、骨を作る成分のひとつカルシウム(Ca)が骨の中に多く貯えられます。年を取ると、骨の吸収が弱まり、骨の内部がへちまたわしのようにスカスカになるほど骨のCa量が減少し、腰が曲がったり、骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です。女性や高齢者に多い病気です。

## ・なぜCaが減ってしまうの？



老化に伴い骨をつくる細胞の働きが弱まり、刺激を与える運動量が減り、腸管からのCaの吸収を助ける活性型ビタミンDが不足し、吸収が低下することも、骨のCa量不足の原因になり骨を弱くするのです。


## ・どのくらい減ったら危険なの？


YAM比 (若年成人平均値 20~44歳) YAM比  
 若いとき 20~44歳の平均骨量とくらべて 80%以上までは正常  
 70~80%も骨量減少、70%未満の減少を骨粗鬆症と診断します  
 m・BMD YAM比  
 骨の密度、骨密度、骨のスカスカ度も診ます


## ・こからの判定方法は、腰椎又は手などのレントゲンを撮ることによって測定できます。

## ・Caの多い食品はどんなものがあるの？

野菜類  
 小松菜 1/4束  
 Ca量 232mg  
 かぶ(葉) 1/4束  
 Ca量 115mg

魚介・海藻類  
 いゆし 丸干し  
 中 4尾  
 Ca量 840mg

豆類  
 豆腐(木綿)  
 1/3丁  
 Ca量 120mg

乳製品  
 牛乳 1本  
 Ca量 200mg



・運動に加えて日光にあたることもCaの吸収を高めてくれます。日光は血液中のビタミンDを増してくるので、運動をかねて散歩をするのが良いでしょう。毎日8000歩

・整形外科へかかっている方は、一度 検査をしてみませんか？