

「あなどれない骨粗鬆症」

林 泰史

東京都老人医療センター 院長

・骨粗鬆症になると背中が曲がってきます。

骨粗鬆症は骨がスカスカになつて弱くなつてしまふ病気です。背骨におこりますと、一部つぶれてしまいます。そうすると背中が円くなり、身長も縮んでしまいます。



正常な背骨の横断面図



骨粗鬆症の背骨の横断面図

背中が円くなると、胸が圧迫され、呼吸も十分できなくなり息切れがおこりやすくなります。また、胃も圧されて胃の内容物が食道に戻つてきて、逆流性食道炎をおこしやすくなります。逆流性食道炎は胸やけや上腹痛を起します。

こういふことになると、食事も少なくなりその人の生活能力が下がってきてしまいます。

症状

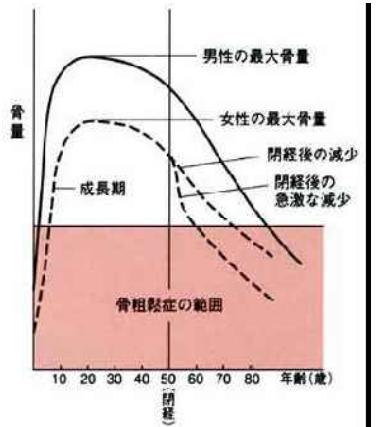


・骨折が起こります。

骨がスカスカになつてしまふので、ちよつと転んでも骨折するようになつていきます。骨折をしてしまいますとまたまた生活能力が下がつてしまいます。

・骨の中のカルシウムが減つて骨粗鬆症になります。

人の体内の骨の量は、二十才頃に最大となり以後少しずつ減つてきます。女性の場合二十才頃の骨量が男性より少なく、閉経期になり、女性ホルモン量が減ると、このカルシウム量は急激に減少します。



・食事でカルシウムをとりましょう。

日本人の食事で唯一不足しているのはカルシウムです。カルシウムは乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれます。

・運動をしましょう。

骨には、荷重力がかつていることが必要です。適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われ、骨量がふえます。

・日光浴も必要です。

カルシウムの吸収に欠かせない、ビタミンDは、人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることでつくられます。くすりもあります。カルシウム剤、ビタミンD剤などあります。

・骨折予防が大切です。

転倒による、骨折を防ぐことが大切です。老人の歩くところの段差を少なくすること、運動により筋肉の力を保つたり、バランスを良くしたりすることも大切です。転んでも骨折しないよう、おむつのようなヒップパッドもあります。

・骨粗鬆症対策はそのまま健康保持の対策になります。

食事で乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などをよく摂り、運動をして、日光浴をするということは、すべて人の健康保持につながります。

鈴木弘美さんが当院看護師に



鈴木弘美さんは、山北町出身で、厚木で看護師になり、小田原市立病院や、北小田原病院での勤務を経て当院に二月より勤務となりました。

雨坪在住で、バレーボールを楽しむ元気な、二児の母親です。

3月・4月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第4木曜午後)

E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。
受付からのお願い
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。
編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。