

教えて!

市立病院

こつ そしょうしょう (第 72 回) 骨粗鬆症の予防と治療

■問合せ / 市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



(今月のドクター)

整形外科医長
那波 康隆 医師

日本人の平均寿命は世界トップレベルですが、近年は日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命も注目されています。平均寿命と健康寿命との差、日常生活に制限のある「健康ではない期間」は 2016 年において男性 8.84 年、女性 12.35 年でした。

要介護状態となる大きな原因の一つに骨折・転倒があります。年

齢や、女性の場合はホルモンの影響で体の骨の強さが下がってしまい、骨折を起こしやすくなった状態を骨粗鬆症といいます。かつては治療がほとんど不可能でしたが、近年の研究の進行で有力な薬剤が使用可能となり、患者さんの特徴に合わせて選択可能となっています。骨粗鬆症の治療は直接的に骨折を抑制し、また生活機能の低下や死亡リスクを軽減させることがわかってきています。

骨粗鬆症にならないための予防として、運動と栄養について気を付けていただくことは、有益なことと言われています。運動を無理なく継続していただくことは骨を

強くします。趣味やスポーツ、まずは歩行距離を延ばすだけでも良い効果が得られます。バランスのとれた適度な食生活は骨の健康にも必須です。カルシウムやビタミン D を含む食品の摂取、緑茶の摂取がよいとされます。一方、喫煙や過度の飲酒、コーヒーの過飲などは骨折の危険が増大するとされます。

当院では皆さんの健康増進のため、骨粗鬆症の検査・治療を行っています。軽微な力で骨折したことのある人、他に原因なく背中や腰の痛みが持続している人は骨粗鬆症の可能性がありますので、一度ご相談ください。