

骨粗しょう症について

中央診療所医師 釣田健太郎

早いもので今年度も折り返しを迎え、過ごしやすい季節となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は、骨粗しょう症についてお話ししたいと思います。

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、高齢の方や閉経後の女性に多く見られます。症状が進むと軽い転倒でも骨折しやすくなります。特に高齢の方は、一度の骨折で歩く能力が落ち、物忘れが進行してしまうことがあるためより注意が必要になります。

しかし、早期の予防と適切なケアによりリスクを減らすことが可能です。まず、カルシウムとビタミンDの摂取が重要です。カルシウムは牛乳、ヨーグルト、小魚、緑黄色野菜に、ビタミンDは魚類、卵、キノコ類に含まれており、日光浴もビタミンDの生成に役立ちます。

次に、ウォーキングや軽いジョギング、筋力トレーニング、ヨガなど、骨に適度な負荷をかける運動も骨密度の維持と強化に効果的です。さらに、喫煙や過度な飲酒は骨の健康に悪影響を与えるため、禁煙し、飲酒量を適切に管理することが推奨されます。

また、骨粗しょう症は自覚症状が乏しいため、特に50歳以上の方や骨折したことのある方は定期的な骨密度検査を受ける必要があります。

そして、転倒防止のための環境整備も大切です。家の段差をなくし、滑りにくい床材を使用し、夜間には足元を照らすライトを設置するなど、安全対策を講じましょう。必要に応じて杖やシルバーカーの利用も効果的です。

骨粗しょう症は、これらの予防策とケアを行うことでリスクを大幅に減らせます。バランスの取れた食事、適度な運動、生活習慣の改善、定期的な検診などが健康な骨を保ち、骨折のリスクを軽減するための鍵となります。

今回は以上になります。疑問点等あれば診療所へご相談のほどお願いします。