

骨粗鬆症

あなたの骨は大丈夫？

桃太郎、一寸法師、竹取物語。昔話に出てくるおばあさんは、たいてい腰が曲がっていましたね。おそらく骨粗鬆症によって背骨がもろくなり、背骨がつぶれてしまったと考えられます。今では骨粗鬆症は、病気として広く一般に知られていますが、十数年前までは医師の間でも単なる老化と考えられていました。

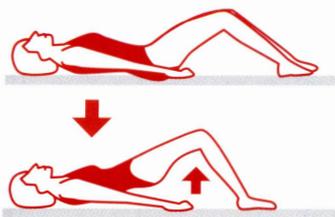
骨粗鬆症の「鬆」には「ゆるい」「すきまが開いている」などの意味があります。さらに「す」（ゴボウなどの芯に生じる穴）という意味もあります。つまり骨のカルシウムが減って、すかすかになった状態です。原因には人種、性差、食事、遺伝、運動などいろいろあります。特に閉経後の女性に

起こりやすいと言われていますが、男性にも起こります。最近では、骨密度を測る骨塩定量装置が普及し、簡単に骨密度が測れます。また骨の新陳代謝も血液や尿で分かれますし、骨密度を増やすよいお薬もできています。

骨粗鬆症で一番困るのは骨折です。背骨、手首、肩の近くの腕の骨、太ももの付け根の骨が折れやすくなります。予防には食事と運動が大事。カルシウムは最低でも1日600mgとってください。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐やおあげなどの大豆製品、ゴマ、小松菜、イワシなどの小魚、ヒジキなどに多く含まれています。

1日8000歩を目安に歩くのもいいでしょう。転ばないように筋肉を強くする運動を続けてください。そして年に1〜2回は整形外科を受診し、骨密度を測定しましょう。

コツコツ体操



腰上げ腹筋運動

あお向けになり膝を曲げ、腰を前上方へ持ち上げる

足上げ腹筋運動

あお向けになり足をそろえて10cmほど上げて、ゆっくり下ろす。足の下にまくらを入れると容易にできる

