

# 骨粗しょう症って どんな病気？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、もろくなる病気です。

主に閉経後の女性に多い病気で、  
加齢や女性ホルモン(エストロゲン)が大きく関わっています。  
骨粗しょう症になると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、  
特に背骨(椎体:ついたい)の骨折は椎体骨折と呼ばれ、  
70歳代の女性で4人に1人、  
80歳代の女性では2人に1人が罹患していると言われています。

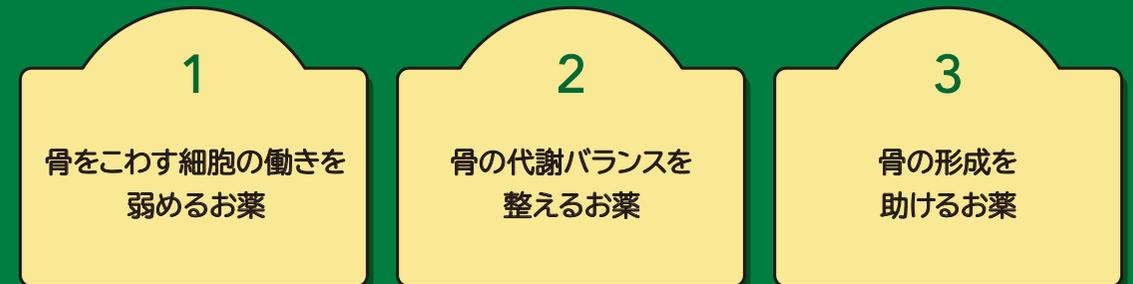


## 骨粗しょう症になると…



## 骨粗しょう症のお薬は…

現在、大きく分けて3種類のお薬があります。

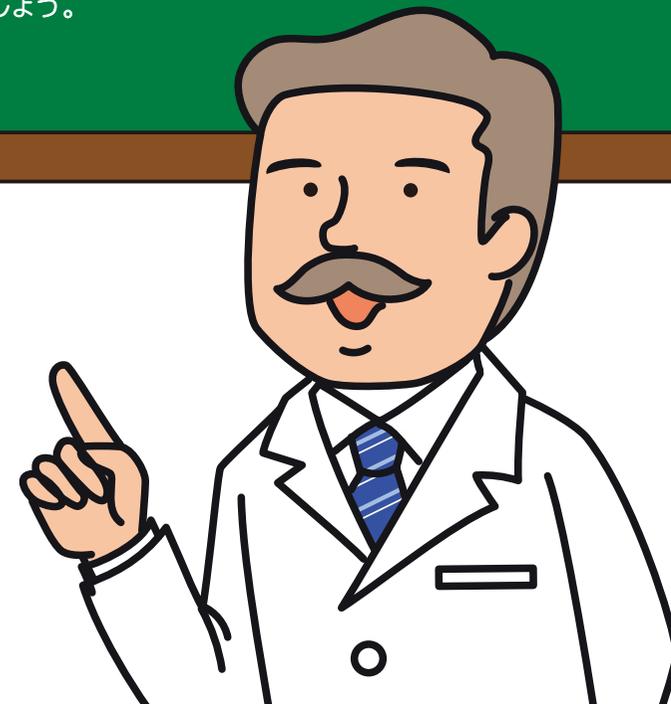


痛みの程度はそれぞれですが、激しい痛みを伴う重度の椎体骨折は、日常生活の質の著しい低下をまねきます。背中や腰に痛みがあるときには痛みを抑えるお薬も併せて使います。医師とよく相談し、使うお薬を決めてもらいましょう。

## 監修医師メッセージ

カルシウムを多く含む食事を摂ることや、  
骨を強くするための運動が大切です。

骨粗しょう症の予防は、適切な治療と不足しがちなカルシウムをしっかりと摂取し、骨を強くするための運動を日常生活の中に取り入れることが大切です。骨密度や骨強度の低下が指摘された場合は、早い時期から骨粗しょう症治療薬による治療を始めましょう。骨密度の値が改善されても、治療をやめてしまうと再び骨密度は低下してしまうので、きちんと治療を続けることが重要です。



# 食事のポイント

骨粗しょう症治療において、食事とも上手に付き合っていく必要があります。骨粗しょう症患者さんは主にカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが不足しています。骨の原料となるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨形成を助けるビタミンKをバランスよく摂取しましょう。

## 骨をつくる原料になる カルシウム

- 乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)
- 魚介類(サクラエビ、しらす、ワカサギ、シシャモなど)
- 大豆製品(豆腐、納豆など)
- 野菜(モロヘイヤ、小松菜、水菜、大根の葉、チンゲン菜、切り干し大根など)
- その他(青のり、乾燥ひじき、いりごまなど)

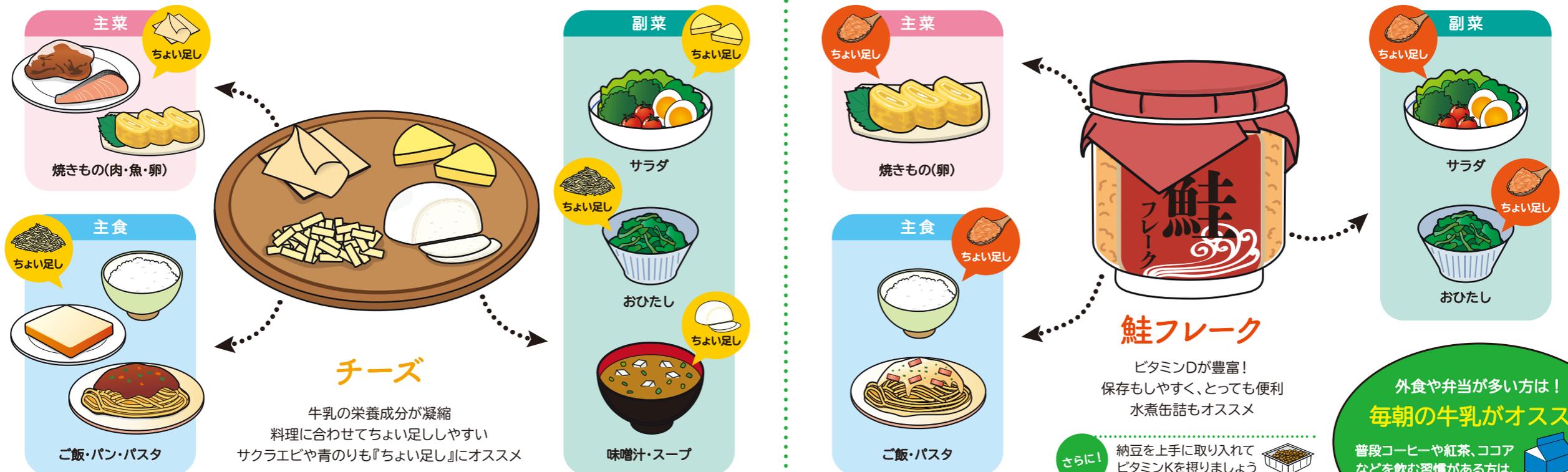
## カルシウムの吸収を助ける ビタミンD

- 魚類(マイワシ、アンコウの肝、鮭、サンマ、マガレイ、しらす干し、キナゴ、ウナギの蒲焼など)
- きのこ類(乾燥きくらげ、干ししいたけなど)

## 骨の形成を助ける ビタミンK

- 大豆製品(納豆など)
- 野菜(モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、豆苗、つるむらさき、おかひじき、春菊、菜の花、キャベツなど)
- その他(皮付き鶏もも肉、抹茶、乾燥カットわかめ、卵黄など)

## 不足している栄養を補う! 『ちょい足しメニュー』をご紹介します



外食や弁当が多い方は!  
毎朝の牛乳がオススメ

普段コーヒーや紅茶、ココアなどを飲む習慣がある方は、牛乳をちょい足ししてみてください。

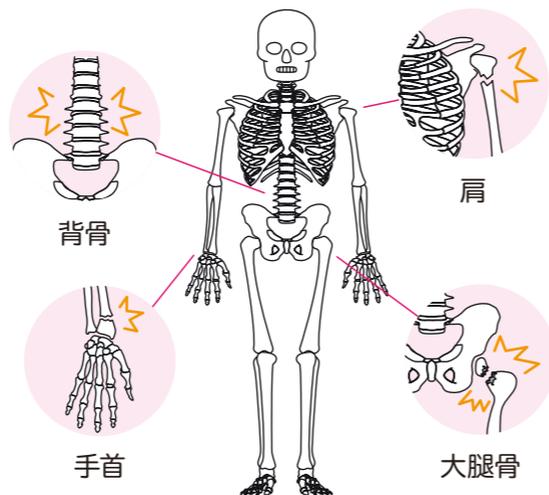


# 生活の心がけ

骨がもろくなったり、弱くなったりすると、転倒しやすく、それにより骨折することがあります。  
また、転倒しなくても何かのちょっとした原因により骨折したり、骨折したために転倒してしまうこともあります。

## 骨折が起こりやすい部位

骨粗しょう症患者さんは、転倒によって手首や肩、背骨、大腿骨(だいたいこつ、骨盤と膝をつなぐ骨)などを骨折することが多く、特に身体を中心にあり、身体全体を支える大腿骨を骨折すると、入院や手術、リハビリテーションと、長い時間の治療や療養が必要となります。転倒を避けるためにも日常生活において注意が必要です。



## 転倒をさけるために

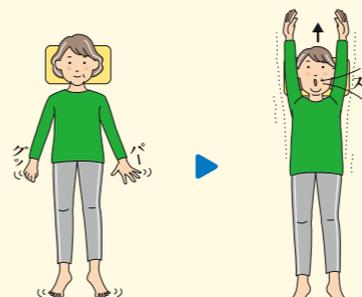
骨折予防の基本は「転倒をしないよう気をつけること」です。予防の基本は「しっかり歩くこと」ですので、歩きやすい服装や足に合った靴をはくことが大切です。さらには、家の中にひそむ危険な要素を取りのぞくことも心がけてください。



筋肉の柔軟性を高め、転倒しづらい身体をつくる

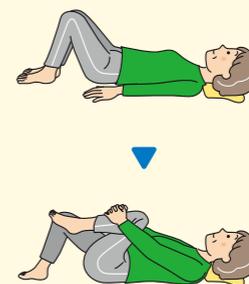
## かんたんエクササイズ

1 手・足の指をグー・パー、目覚めさせましょう



**ポイント** 手足の指先まで意識して動かす 背伸びをしながら、息を吸い込み、ゆっくり吐く

2 膝を抱えて腰の後ろを伸ばす



両膝を立てる

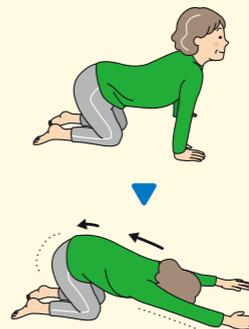
片足ずつ両手で支える

3 ももの内側を伸ばす(カエルのポーズ)



両膝を立てた状態から外に開く

4 胸の前から背中、腰まで伸ばす(ネコのポーズ)



四つ這いになる

**ポイント** 首・肩の力は抜くこと 両手を前に出して、お尻を後ろに突き出すようにする

無理をしすぎると長続きしないので、気楽に行ってください。

「半年後・1年後の生活」と、「治療の目標」を立ててみましょう。

半年後

1年後

生活の目標

例：毎日散歩する

例：旅行へ行く

治療の目標

例：毎日忘れずに薬を飲む

例：骨密度を UP する

医療機関名



三井製薬株式会社