

骨がもろい!

都留市立病院 整形外科

金谷 幸一

―骨そしょう症について―

このところ「どうも背中や腰が曲がり背丈が縮んで来た」とか「背中や腰、あばらなどが重苦しくシクシクと痛い」といったことに思いあたる人はいませんか。このような症状が現れてきた人は、骨そしょう症(こつそしょうしょう)という病気かもしれません。このような症状が気になっている人は、これからお話しすることをよく読んで、まず、自分でできることから始めてみてはいかががでしょうか。

「骨そしょう症」とは、いったいどういう病気なのでしょう。それは、体の中の骨がスカスカになってしまふ病気なのです。整形外科の手術で、私は骨を見る機会があります。健康な人の場合、骨に穴をあけるときの電気ドリルやノミを使ったりします。それだけ骨が硬く、しっかりしているのです。しかし、骨そしょう症の人の骨は指で押しただけで穴があいてしまいます。また、骨そしょう症の人の骨は、見た目にも荒いスポンジのようで、いかにももろく、折れやすいのです。

では、骨そしょう症はどういう人に起こりやすいのでしょうか。それは高齢者、とくに閉経後の女

性に多く起こります。更年期になり、ホルモンのバランスが崩れてくると骨からどんどんカルシウムが溶け出していき、骨がもろくなってしまうからです。また、そのほかにも、ヤセ型の人、運動不足の人、酒や煙草をたくさんたしなむ人、胃腸の弱い人なども要注意なのです。「なんだ、私は骨そしょう症になりやすいんだから仕方がない」などといって、あきらめてはいけません。この病気は、みなさんの日頃の生活習慣や食生活に問題があることも多く、毎日の努力で防げるのです。では、どのようなことに注意すれば、よいのでしょうか。注意することは、三つあります。一つ目は、カルシウムを多くとることです。平均的な日本人の食事の内容を調べてみると、カルシウムの量は私たちの体に必要な量をとれていないのです。こんなに豊かな日本でまさかと思われるかもしれませんが事実です。ですから、毎日の献立に、牛乳を一本加えるとか、牛乳が飲めないのならスキムミルクを試してみるとか、小魚を食べるようにするとか工夫をしてみてください。二つ

目には、運動をするようにしましょう。骨は、刺激がないと強くなれ

ません。無重力空間でふわふわと浮いている宇宙飛行士は宇宙旅行を終えて地球に帰ってくると骨がもろくなっているという話もあります。かといって、それぞれ体の調子も違うでしょうからちょっと注意も必要です。健康な方は少し激しい運動でいいでしょうし、膝や足首の弱い人は、水中での運動なら負担も軽くて効果的です。高齢の方は一日三十分くらいの散歩で十分です。心臓に病気になる人などは、息の切れない程度の運動を毎日少しずつ行うようにしましょう。三つ目には日光浴をすることです。でも、なぜ日光浴が必要なのでしょう。実は、私たちがいくらカルシウムの多い食べ物を食べても、ビタミンDがなければカルシウムが骨にならないのです。このビタミンDを、日光の中の紫外線が、私達の皮フで作ってくれるからです。夏は木陰で、冬は日向に三十分もいれば十分でしょう。いま挙げた三つのことは、みなさんが病院に来なくてもできることです。今日から実行してみてくださいいかがですか。







でもどうして、こんなに骨そしょう症に気をつけなくてはならないのでしょうか。それは、年中、腰

1日のカルシウム所要量は?

日本の成人のカルシウム所要量は1日 600mg となっています。40代からの女性は、1日 800mgを目標にしましょう。

これで1日の
所要量 600mg

40代からの
女性はさらに200mg

カルシウム		カルシウム	
 牛乳 200c.c. (ヨーグルト 200g)	200mg	 プロセスチーズ 1コ	176mg
+		 豆腐(木綿) 1/2丁	180mg
 素干し さくらえび10g (いわし丸干し1尾)	200mg	 生揚げ 1/2枚	240mg
+		 小松菜1/4わ (大根やかぶの葉)	232mg

やあばらが痛いというつらさを経験しないためということもありますが、なによりも骨そしょう症の人は、骨が折れやすいということが問題なのです。尻もちをつけば、足のつけ根や背中、骨が折れるし、手をつけば、手首の骨が折れてしまいます。いままで元気にしていた人が、転んで寝てばかりいたらボケちゃったなどという話を聞いたことがありませんか。実際、都留市立病院整形外科の入院患者さんのうちの三十%ぐらいの人は骨そしょう症のために骨折をしたりして入院しています。このようなことを防ぐために骨そしょう症には気をつけなくてはなりません。

さらに高齢の方のいる家庭では、転ばないための工夫も必要です。

たとえば、部屋を整理してすべりやすいビニール、新聞紙をちらかさないと、トイレ、ろう下などには手すりをつけるとか、階段をなるべく使わないように一階での生活を心がけるとか、夜トイレに起きる方が多いので明るい夜間照明をつける、などです。

これまで見てきたように、健康に、楽しく生活するために、骨そしょう症に気をつけましょう。そのために、バランスのとれた食事、運動、日光浴を心がけましょう。また、高齢の方のいる家庭では、高齢の方が安心して生活できる環境を整えるようにしましょう。さあ、できることから始めましょう。それでも心配な人は、一度整形外科に相談に来てください。

転ばないための工夫も必要です。