

寝たきりにならないための

今月のテーマ

骨粗しょう症対策

「骨粗しょう症」は、骨がスカスカになって弱くもろくなる病気です。骨粗しょう症になると骨折しやすくなります。骨折すると安静期間中に筋力が低下して転倒しやすくなり、再び骨折して寝たきりに…という悪循環になるケースも少なくありません。

寝たきりにならないために、生活習慣を見直しましょう!

骨粗しょう症の主なリスク

加齢・閉経

骨密度の低下の最も大きな原因。特に女性は閉経による女性ホルモンの低下のため、リスクが高まります。

薬・病気

長期間のステロイド薬の使用で骨形成やカルシウムの吸収が抑えられることがあります。

病気

関節リウマチは関節に炎症が起こるため骨が弱くなり、糖尿病は骨質が低下するといわれています。

偏食・過度のダイエット

カルシウムなど骨に必要な栄養素が不足したり、痩せすぎることによって骨に十分な体重の負荷がかからず、丈夫な骨ができにくくなります。

喫煙・飲酒

喫煙は古くなった骨を吸収する破骨細胞の活動を活発にします。

アルコールは新しい骨を作る働きを持つ骨芽細胞の働きを抑えてしまうので、毎日の過度の飲酒は好ましくありません。

対策1 食生活 骨や筋肉をつくる栄養素をとりましょう

骨の材料! カルシウムの多い食品

- ◆乳製品…牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ◆大豆製品…豆腐・納豆
- ◆小魚…いわし丸干し・しらす干し
- ◆海藻…干しわかめ・乾燥ひじき
- ◆緑黄色野菜…小松菜・チンゲンサイ



小松菜(100g)
170mg



ししゃも(5尾)200mg



干しエビ
(10g)
710mg



木綿豆腐
(110g)
130mg



牛乳
(180ml)
200mg

骨を丈夫にする! ビタミンKの多い食品

- ◆小松菜 ほうれんそう
- ◆にら ブロccoli 納豆



筋肉をつくる! たんぱく質の多い食品

- ◆牛乳 卵 魚 肉 豆腐



カルシウムの吸収を助ける! ビタミンDの多い食品

- ◆きのこ 干しいたけ
- ◆鶏卵(卵黄)
- ◆魚 さけ・さば・かつお



骨粗しょう症対策には、**1日700~800mg**のカルシウムを取ることが推奨されています。特に乳製品は吸収率が高く、効率よくカルシウムを摂取できるので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

対策2 運動 — 背筋・下半身・バランス感覚を鍛えましょう —

背筋を伸ばす運動

日常生活で

頭のうしろで
手を組み、両肘を
できるだけうしろの
方に引き、
胸を開きます。

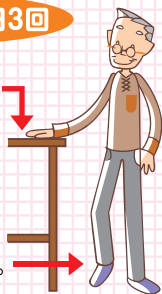


片足立ち訓練

左右各1分 183回

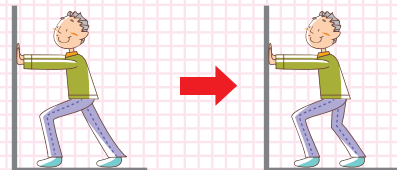
転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に着かない程度
に片足を上げます。



ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

左右各30~40秒



- 壁に手をつき、体を支える
- 前足の膝を曲げて、後ろ足のふくらはぎを伸ばす (かかととは床から離さない)
- かかととは床につける
- 後ろ足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばす (かかととは床から離さない)

骨にカルシウムを蓄えるためには、「**体重をかける**」ことが**大事**。日常生活のなかで階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

対策3 転倒防止 — 外出時、室内でも工夫をしましょう —

外出時は

- リュックや杖、シルバーカーなどを活用しましょう。
- サンドル・スリッパなどはやめて、柔らかく軽量の靴を選びましょう。
- すそのからまりやすい服は避けましょう。



室内では

- 玄関・階段・浴室・トイレなど、すべり止めや手すりをつけましょう。
- 足元に照明をつけましょう。
- スロープなどで敷居の段差をなくしましょう。
- 整理整頓し、つまずきやすい物を床に置かないようにしましょう。



介護保険で転倒防止などのための福祉用具の貸し出しを受けたり、住宅の改修にかかる費用の一部を支給したり貸しつけたりする制度もあります。詳しくは、お住まいの市区町村の窓口までお問い合わせください。

対策4 薬物療法 — 骨粗しょう症治療の柱となります —

	分 類	主 な 商 品 名
骨を壊す働きを抑える薬	ビスホスホネート薬	アクトネル・フォサマック・ベネット・ボナロン・ボリオリカルボン
	選択的エストロゲン受容体モジュレーター (SERM: サーム)	エビスタ・ビビアント
骨を作る働きを助ける薬	副甲状腺ホルモン (PTH) 薬	テリボン・フォルテオ
	活性型ビタミンK ₂ 薬	グラケー
骨代謝のバランスを整える薬	活性型ビタミンD ₃ 薬	アルファロール・エディロール・ワンアルファ
	カルシウム薬	アスパラ-CA

*治療方法や治療薬の詳細については、医師・薬剤師にご相談ください。

みやこ薬局でも専門のケアマネジャーがご相談をお受けしております。
お気軽にお声かけください。

担当 みやこ薬局 大宮店

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>