

骨粗しょう症でいらい②



榎井俊英 医師

■骨粗しょう症の診断

骨密度の検査値は、「YAM (=Young Adult Mean)」で示され、若し人(20~44歳)の平均値と比べてどれくらい減っているかを計算したものです。例えば「YAM80%」ならば「骨密度が若い人の平均の80%」という意味です。

もともと日本人はカルシウム摂取量が不足していると言われていて、最初は栄養士の指導を受けるのが望ましいです。

余談ですが、日本は軟水の国とよく言われますが、軟水とはカルシウムとマグネシウムの濃度が低いということ、諸外国と比べカルシウム摂取量が少ない要因の一つです。しかし、日本全体が一律に軟水という訳ではないので、地域によってばらつきがあり硬水(濃度が高い)に分類される地域もあります。当院所在地である広島市の浄水場については軟水の水場です。日本水道協会の水道水質データベースに水道水の水質検査結果が掲載されており、参考になります(参考URL <http://www.jwwa.or.jp/mizu/>)。

■骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症の治療の目的は、骨の量が減らないようにし、骨質を良くして、骨折を予防することです。その治療法には食事療法、運動療法、そして薬物療法があり、特に食事療法と運動療法は、骨粗しょう症の予防の基本になります。

■その他に気を付けることは?

転倒して骨折することを防ぐのが重要です。中でも足の付け根の骨折は、そのまま寝たきりになってしまう恐れもあります。転倒を防ぐために、家の中に手すりをつけたり、段差をなくしたりすることや、外出時の履物に注意する、歩行時は両手が空いた状態になるよう心がける、高齢の方は視力低下対策で眼鏡などを調整する、杖を使用するなど、工夫できることが重要です。

■どこが骨折しやすいですか?

背骨・手首・足の付け根・腕の付け根の4つの部位が骨折しやすいといわれる箇所です。写真は実際に4つの部位が骨折している画像で、赤丸が骨折した部分です。その他にも骨盤の骨折、肋骨(ろっこ)の骨折などがあります。

密度計測などを行うときは、機器が小さく持ち運びも便利な超音波法がよく使われますが、やや精度が劣りま

は、カルシウムを多く含んだ食事をバランスよく摂取する(ごうい mizu)。

運動療法については、適度な運動を継続することが重要です。

骨折部位 (レントゲン)



運動療法については、適度な運動を継続することが重要です。ジョギングやエアロビクスなどいろいろありますが、ケアマネジャーに相談するのも一つの手です。不安や疑問があれば医師や専門家とよく相談して、根気よく治療を続けましょう。

(梶川病院(広島市西区天満町)内科 榎井俊英 医師)