

筋力維持で骨折予防 広報げろ 2010.10

筋力維持で骨折予防

楽しく運動できる季節となりました。骨粗鬆症は加齢とともに骨量が減少し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。一旦もろくなった骨の回復は容易ではありません。骨折の予防には適度な運動によって筋力を維持し、転倒事故を防ぐ事が大切です。

骨がもろくなる原因

- 加齢：骨の中では常に古くなった骨が溶かされ（破壊）新しい骨が作られる（形成）状態が繰り返されています。加齢とともにこの活動が減少し、また破壊が勝るようになり骨がもろくなっていきます。
- 閉経：骨の強さの維持には女性ホルモン（エストロゲン）が大きくかかわっています。特に女性では閉経後女性ホルモンが急に少なくなって骨がもろくなるスピードが速まります。
- 若いころのダイエット：骨の中のカルシウムは30歳までに蓄積され以後は次第に減っていきます。若いころの運動、バランスのとれた食事は特に大切です。
- 運動不足：骨は常に力が加わる事によって活発に形成、破壊を繰り返し正常な骨の状態を保ちます。宇宙飛行士も骨粗鬆症の進行を抑えるために無重力状態の中で一生懸命運動しています。
- 栄養：骨の形成にはカルシウムとともにたんぱく質が重要です。加齢とともに肉や魚などのタンパク質の摂取量が減ると骨量も減少してきます。
- 無重力：宇宙に長期滞在する宇宙飛行士は地上にいるより10倍もの速さで骨の中のカルシウム成分が骨から抜けだします。これは骨に加わる体重（重力）が無い為です。
- 寝たきり状態：座っているだけでも背骨には重力がかかりそれを支えるために筋肉が働き骨と筋肉が鍛えられます。寝たきりでは骨も筋肉も弱くなるばかりです。
- タバコ：タバコは消化管の働きを抑えカルシウムの吸収を抑えます。女性ではエストロゲンの分泌が早く減少し骨粗鬆症を促進します。
- アルコール：アルコールの過剰摂取は吸収したカルシウムの尿からの排せつを促進し、また腸からのカルシウムの吸収を抑えます。
- 骨折：骨折で長期間ギプス固定をすると固定部の骨量が減少します。出来る限り早期のリハビリが望まれます。
- 薬：病気の治療でステロイド（副腎皮質ホルモン剤）を使用していると骨がもろくなります。
- 胃の手術：胃の切除術を受けているとカルシウムの吸収が悪くなり骨粗鬆症になる事が多いようです。
- 高血糖：糖尿病や糖を含んだ飲料水の常用など持続的な高血糖状態では骨を支える梁の異常をきたし背骨の圧迫骨折の原因となる事もあるといわれています。

思い当たる方は病院で骨密度（骨塩定量）検査を受けてみませんか。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦