丸の内病院・広報

#3005







骨粗鬆症とは

骨の強さ=骨量と骨質で決まります

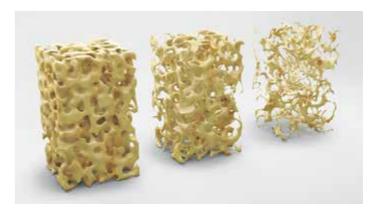
POINT

骨の強さ:骨強度

骨の量:骨量、骨密度

骨の質:骨質

骨の内部にある棒状の骨:骨梁



骨粗鬆症は、骨量が減少したり、骨の質が劣化したりして骨が弱くなり、骨折し やすくなる病気です。

健康な骨の内部には、たくさんの骨梁が縦横に連結し、強度を保っています。 骨粗鬆症になると、これらの棒状の骨が細くなったり、切れたり、太さが変わら なくても弱くなったりして、もろくスカスカの状態になり、折れやすくなります。 下記のチェックに複数当てはまる方は、骨粗鬆症の可能性があります。

骨の健康度チェック

















家族に「骨粗鬆症」と 診断された人がいる

運動をすることが ほぼない

最近、背中が丸くなった または、身長が縮んだ 毎日、飲酒をする

」 ちょっとしたことで 骨折したことがある

やせ型だ

___ たばこを 吸っている

閉経を迎えた















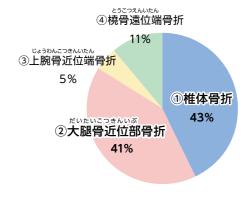


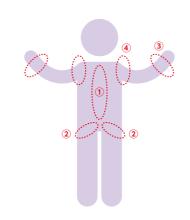
骨折するとこんなリスクが・・・

骨粗鬆症で最も問題となるのは脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折です。

なかでも、背中や腰の骨がつぶれてしまう椎体(ついたい)骨折は、背中や腰が曲がる大きな原因になります。







骨粗鬆症により変形した背骨

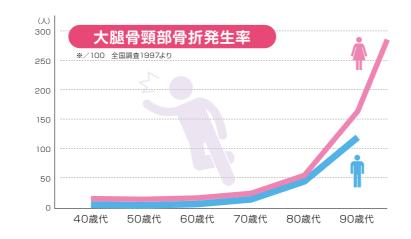
当院における脆弱性骨折の部位別入院患者割合 対象:100人(男性19人女性81人)

骨折しやすい箇所

しかし、時に骨折を起こしていても自覚症状がない場合もあり、比較的若い年代でも多く起こるので要注意です。

さらに高齢者が股の付け根(大腿骨近位部)を骨折すると、治るまでに時間がかかり、その間に全身の身体機能が低下し、介護が必要になるおそれがあります。

そのほかの脆弱性骨折としては、手首の骨折、腕の付け根の骨折、骨盤の骨折、下腿の骨折、肋骨の骨折などがあります。



骨粗鬆症は女性に多い

60歳代では2人中1人が



70歳代では10人中7人が骨粗鬆症です



骨密度は

どうやって調べるの?

骨密度測定はいくつか方法がありますが、DXA法は精度が高く、再現性が良いとされており、腰椎または大腿骨近位部の骨密度の測定が標準的な診断部位として推奨されております。



※イメージ

01. 喫煙



02. 飲酒



喫煙は胃腸でのカルシウムの吸収を阻害し、女性ホルモン (エストロゲン)の分泌も抑えるため、骨量不足を招きます。 間接的に骨粗鬆症につながり、また他の病気のリスクにもなります。

適度な飲酒は問題ありませんが、アルコールを過剰に摂取 (1日2単位以上:例…日本酒2合以上、ビールなら中び ん2本以上、ワインなら2分の1本以上、焼酎なら1.2 合以上)すると胃腸でカルシウムなどの栄養素が不足する だけでなく、吸収されにくくなってしまいます。

骨粗鬆症を招く 4大原因

03. 偏った食生活

04. 運動不足



インスタント食品やジャンクフードといった食塩やリンを多く含むものを過剰に食べていると、骨に必要なカルシウムなどの栄養素が不足するだけでなく、吸収されにくくなってしまいます。

運動不足の人は、骨を鍛えるための負荷(圧力)をかける機会が少ないために、骨の強度が低くなります。さらに、筋力やバランス力も衰えてしまいますので、転倒・骨折の危険も高まります。

上記のような習慣がなかなかやめられない方は、生活習慣病センターへ一度ご相談ください。

▶生活習慣病センターの問い合わせ先 P.7へ

運動で防ぐ骨粗鬆症

片脚立ち

POINT

- 姿勢をまっすぐに保ちます
- 転倒しないように必ず掴まるものがある場所で運動しましょう



椅子をつかったスクワット

- 椅子に浅く腰掛け、お辞儀をするようにゆっくり立ち上がります
- ●太ももの前後の筋肉に力が入っているか意識します
- ■立ち上がる時、膝がつま先より前に出ないようにします
- ●動作中は息を止めないようにします



骨のまめ知識





骨の健康に必要な栄養素ビタミンD。 日光浴でもつくられる?





食事からだけでなく、日光浴(紫外線)で 皮膚からもつくられます。

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度 陽にあたりましょう。



骨粗鬆症は 遺伝しますか?

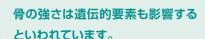




高齢者でも骨量は 回復しますか?







近親者に骨粗鬆症、特に母親が大腿骨近位部骨折を 経験した場合には注意が必要です。ただ、家族で似 ている生活習慣の影響を遺伝と混同してしまうこと があります。自分や家族の生活習慣を見直すことも 大切です。

適切な治療、食事、運動で骨量は増えます。

骨折の場合、折れた部分に新しい骨がつくられることで 治ります。80歳になってもその働きは変わりませんが、高齢の方は、 古い骨を壊す作用(骨吸収)が、新しい骨を作る作用(骨形成)を上 回ってしまうため、骨粗鬆症になってしまうことが多いのです。しか し、骨吸収を抑える薬や、骨の形成を促進する薬を使えば骨量は増え ますし、カルシウムを十分にとり、適度な運動をすることも重要です。

思春期を過ぎてしまったら骨は変化しないの?

ひとが生きている限り、骨も生きています。

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、 実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じ で丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、絶えず新

しい骨に作りかえる必要があるのです。これを骨代謝といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨を壊す量のほうが多くなります。 こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていきます。







「私、若いから大丈夫!」は大間違い。

年齢と骨の関係

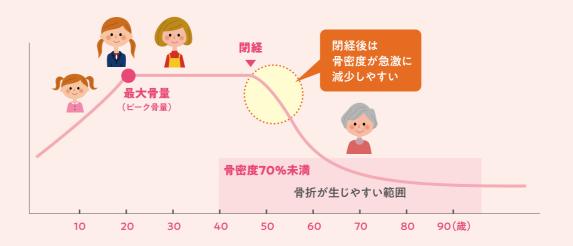
骨密度はいつから減少する?

小児から思春期にかけて骨密度は急激に増加します。5歳時を100%とすると、18歳時には195%と、約2倍に増加します。したがって、この時期に十分骨密度を増加させないと、その人の最大骨量(ピーク骨量)は低いものになります。20歳以降は増加率は2~3%程度なので骨密度の維持や、減少を抑えることが主眼となります。

男性も女性も、20歳前後で最大骨量(ピーク骨量)に達します。40代半ばくらいまでは一定の骨量を維持できますが、その後は加齢とともに徐々に減りはじめます。そのスピードを遅らせることは可能ですが、完全に食い止めることはできません。

女性ホルモン「エストロゲン」と骨の関係

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、骨にカルシウムを蓄える「骨形成」を促すとともに、骨からカルシウムが溶け出す「骨吸収」を抑える働きがあります。ところが、このエストロゲンは閉経によって分泌量が急激に減少するため、骨粗鬆症になる危険性が高まります。無月経や生理不順の女性も、エストロゲンの分泌量が少なくなります。



成長期=「骨の貯金」の大切な時期

思春期の女子は「やせ願望」を抱きやすくなります。ただし、無理な食事制限による極端なダイエットは骨粗鬆症予防のためにも禁物です。成長期に極端なダイエットをすると、カルシウムやビタミンDといった骨をつくるための栄養素が不足します。また、骨をつくる細胞を活性化させる女性ホルモンも減少するなど骨の形成に大きな悪影響を及ぼし、将来、骨粗鬆症になるリスクを高めることになるのです。



こつこつ採ろう! 骨に良い栄養素



カルシウム





ビタミンD



骨といえばカルシウムですが、骨粗 鬆症予防にかかわる栄養素はそれ だけではありません。カルシウムの 吸収を助けるビタミンD、骨の形成を 促進するビタミンK、骨のコラーゲン の劣化を防ぐビタミンB6、ビタミン B12、葉酸などさまざまな栄養素が 必要となります。



ビタミンK







骨粗鬆症にならないためには、若いうちから予防意識を持つことが大切です。

しかし、骨粗鬆症になったとしても、早期に発見し、治療を行えば骨量・骨質を維持・改善することは可能です。丸の内病院では、 骨粗鬆症外来・ロコモフレイル外来といった専門外来がありますので、チェックリストを活用していただき、気になる症状がある 場合は、ご相談ください。

骨粗鬆症外来

外来日:金曜日(午前)完全予約制 担当医:中土 TEL 0263-28-3020(外来予約専用番号)

骨粗鬆症による骨折等で 下肢の機能が低下してしまったら…

外来日:隔週金曜日(午後)完全予約制 担当医:中土•百瀬(敏) TEL 0263-28-3020(外来予約専用番号)

●ロコモとは…骨・関節・筋肉などの運動器の障害がおこり、立つ・歩くといった機能が低下している状態の方 ●フレイルとは…健常と要介護レベルの中間で、要介護に移行するリスクが高い方

生活習慣病センター

每週火曜日(完全予約制) 担当医:五味 TEL 0263-28-0051 (健診センター外来予約専用番号)



鮭フライのサンドウィッチ 485kcal



(たんぱく質 29g、カルシウム 122 mg、ビタミンD24μg、塩分 1.6g)

今回のレシピではカルシウムをアップさせるために衣に粉チーズを使用しています。 また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれ、特に鮭に多く含まれています。 骨に良いサンドウィッチ弁当を持って新緑の日光浴はいかがですか?

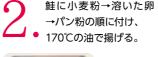


- ・生鮭…2 切れ ・塩こしょう…適量(0.5g) ・小麦粉…大さじ 1 ・卵…1/2 個 ・パン粉…10g ・粉チーズ…5g
- ・揚げ油…適量 ・レタス…1 枚 ・イングリッシュマフィン (お好みのパン) …2 個 ・マーガリン…小さじ 1
- ~タルタルソース~
- ・ゆで卵…1 個 ・玉ねぎ…1/4 個 ・マヨネーズ…大さじ 1 ・塩こしょう…少々(0.2g) ・乾燥パセリ…適量

鮭の切り身に塩こしょう を振る。パン粉に粉チーズ

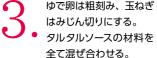














イングリッシュマフィンに マーガリンを塗りレタス、 • 鮭フライ、タルタルソース





歯と体の

健康を

考えよう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。 この機会にお口の中の健康を 見直してみませんか?



大学の一体ブラシの選び方

歯ブラシの毛は歯茎の状態にあわせた選び方をしましょう

ふつう

歯茎に何も症状のない方は、"ふつう"の柔らかさを使用します

やわらかめ

かため

歯茎が腫れていたり、磨くと歯茎から血がでる方は、"やわらかめ"を選びましょう

歯茎を傷つけたり、知覚過敏になりやすいので、あまりおすすめしていません

歯ブラシの大きさ

〇毛の束の列:3列のものを選びましょう

コンパクトなものが動かしやすく、お口の隅々までブラシが当たるのでおススメです

○毛先:まっすぐに整っているものを選びましょう

ギザギザ山型や毛先が細くなっているものがありますが、

歯と歯の間にフィットさせることは難しく、磨き残しを作ってしまいます。

歯ブラシの交換時期

○目安は1カ月です。最低でも3カ月に1回は交換しましょう。

ブラシの毛先が広がっていると、清掃効率が悪く歯茎を傷める恐れがあります。 1カ月以内に毛先が広がる方は、強く磨きすぎています。

糖尿病

糖尿病の方は歯周病にかかるリスクが高く、逆に 歯周病になると糖尿病が悪化しやすくなることが 明らかになっています。歯周病を治療することで 血糖値が改善し、糖尿病改善につながるというデー タもあります。

心疾患

歯周病のある人は心疾患を発症するリスクが高いことが報告されています。 また歯周病が重篤であるほど、その発症リスクが高くなるとも言われています。血管内に入った歯周病菌などが血流にのって心臓に運ばれることで心疾患を引き起こすリスクが生じます。

誤嚥性肺炎

口の中の細菌が肺に入りこみ炎症を起こす肺炎を誤嚥性肺炎といいます。歯周病原因菌は肺炎の原因となるものが多いので、高齢、認知症、手術後など食べ物の飲み込みをうまく行えない人は特に注意が必要です。



骨粗鬆症

骨粗鬆症の方は、そうでない人と比べて、歯を支えている骨の減少が早く、歯周病の進行が早いという報告があります。また歯周病で歯を失うと噛む力が衰えて食事がしにくく、さらに骨を弱くしてしまうという悪循環を招きます。

ラ早産

妊娠中に歯周病にかかっている人は、そうでない 妊婦さんに比べて低体重児出産や早産する可能性 が高いことが報告されています。歯周病による炎 症性物質がへその緒を通じて胎児に影響するため と考えられています。

関節・リウマチ

歯周病が悪化すると、リウマチ症状も悪化することが 最近の研究で分かってきました。ポルフィノモナス・ ジンジバリス菌が産生する毒素がリウマチの発症や症 状悪化に関連するため、歯周病の治療を行うことでリ ウマチが改善するのではないかと期待されています。



間違った歯ブラシを使い続けることは歯周病の原因になりかねません。 歯周病は出血や口臭の原因だけでなく、全身に影響を及ぼすので予防 がとても大切です。

自分にあった歯ブラシ選びは歯と体の健康への第一歩です。 現在お使いの歯ブラシはいつ交換したものですか? ぜひチェックしてみてください。

予防がポイント!! 禁い中症を知る

高温の環境で運動や労働を行うと、熱中症が起こります。

熱中症は①体液の不足で起こる障害②体温上昇で起こる障害

の総称です。体温が上がると汗をかきますが、汗による体温調節機構が維持できなくなると、臓器にダメージが及びます。最も影響を受けやすいのが脳で、けいれんや意識障害が起こることがありますので注意が必要です。

こんなときどうする?熱中症の対処法



めまいやたちくらみを 自覚する



筋肉痛やこむら返り (脚がつる) がある



拭いても拭いても 汗がどんどんでる



| 度 軽症の対処法

- 涼しい、風通しの良い場所へ移す
- ●安静にして体を冷やす
- ●水分、塩分、糖分の補給をする



頭痛・悪心(吐き気)、 嘔吐がある



つかれやだるさといった 全身倦怠を自覚する



集中力や判断力の低下



Ⅱ度中等症の対処法

- I 度の対応を持続する
- ●誰かが必ずそばで見守り、悪化したり、 症状が改善しなければ病院を受診する



意識障害を認める



けいれんが起こる

-11-



体温が高くなる



Ⅲ度重症の対処法

- ●Ⅰ度、Ⅱ度の対応を継続する
- ●すぐに救急車を呼び、病院へ移す

熱中症対策の基本は脱水症対策です。

熱中症のおよそ 60%は I 度です。

重症化しないためにも I 度の段階で対処することが大切です。

Ⅰ度からⅡ度、Ⅲ度はあっという間に進行する恐れがありますので、十分な注意が必要です。

水分補給はお茶でもいいの?

熱中症による脱水は、お茶だけでは補正できません。 塩分を含む経口補水液やスポーツドリンクで適宜補給する必要があります。



塩分が多い食事をした時に、経口補水液やスポーツドリンクを飲むと塩分の過剰摂取となります。 例えば漬物を食べた時には、お水や白湯にする等、塩分と水分のバランスに注意しましょう。

-12-



熱中症予防

01

十分な水分と電解質を 補給し、脱水症に対する 防衛体力を養うこと 02

脱水を起こしやすい 環境の改善

- ●暑さを避ける服装になる
- ●風通しを良くする
- ●無理な節電をしない・エアコンを使用する
- ●室温、湿度を下げる
- WBGT 計を用いた指針を守る

ふくしゃねつ

※WBGTとは、気温・湿度・輻射熱から算出される暑さ指数です(図1)



数値により「ほぼ安全」「注意」「警戒」 「厳重警戒」「運動は原則中止」という 5段階に色分けされます

熱中症には種類がある!?

高齢者は要注意!!

熱中症には 2 種類あります。ひとつは元気な人がスポーツや肉体労働中に発症する労作性熱中症で、もうひとつは 日常生活中、それも半数は屋内で起き、小児や高齢者に多くみられる非労作性熱中症です。この二つは発症までの 経過、危険因子、予後などが全く異なります。

		労作性熱中症	非労作性熱中症
年	岩	若年~中年	高齢者
性	差	ほとんど男性	男女差なし
発 生	場所	屋外・炎天下	屋内 (熱波で急増)
筋肉	運動	あり	なし
発症まで	の時間	数時間以内で急激発症	数日かけて徐々に悪化
基礎	疾患	なし (健康)	あり(心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症など)
予	後	良好	不良

高齢者が注意すべきは非労作性熱中症です。高齢者は暑さを不快に感じないために、暑熱環境下で長時間過ごしてしまい、重症化して初めて気づきます。日中と夜間に高温の日が続いた最初の数日間は特に注意が必要です。

日頃から気をつけたい

高齢者の熱中症

高齢者は、急に気温が上がっても家の中で過ごしていれば、その日に熱中症になることはあまりありません。ただ、気温上昇に伴い室温が徐々に上がり、夜間も室温が下がらなくなってくると 3 ~ 4 日目から食欲低下とともに元気がなくなり、脱水の進行、持病の悪化、新たな感染症の併発などが起き、最後は複合的な熱中症に陥ります。

ご家族や介護に携わるかたは、今後の天気、夜間の生活環境 (寝室の室温) に気を配り、早めに対応する必要があります。

03

熱中症は 予防可能な病気です 暑くなければ 熱中症にかかりません

エアコンは熱中症予防の

必須アイテム

夏の体調不良はまず熱中症を疑うこと。

水分を自分で飲めるかどうか、改善するかどう かを付き添って確かめてください。

高齢者の場合は、遠慮せずに救急車を呼んで医療機関で診察を受けるようにすすめましょう。



参考文献:日本救急医学会、熱中症診療ガイドライン 2015 環境省.熱中症環境保健マニュアル 2014 週刊医学界新聞

最新の マンモグラフィを 導入しました



お問い合わせ

NEWS

乳がん検診

→0263-28-0055(健診センター)

しこり・痛み等気になる症状がある方は 乳腺外科(予約制)へご相談ください

少0263-28-3020(予約専用)

編集後記

表紙撮影時、我が家ではレシビのサンドウィッチを持って新緑の公園に出かけました。ビタミンDを生成する日 光浴と骨に良い食事、それから軽い運動。。。骨粗鬆症 予防にビッタリですね。これから梅雨入り時期ですが、 梅雨の晴れ間には皆様もぜひ骨に良いお弁当を持って お出かけしてみてはいかがでしょうか?

(担当:小布施)