

健康のひろば

地元医師がアドバイス

— 3 —

ダイエットで一応の目標を達成できたのですが、無理してのやせ過ぎは骨粗しょう症になりやすいとか。チエックの方法あるのでしょうか。

(名寄・女性、二十五歳)

— ☆ —

骨粗鬆症は骨の量が減って骨の中がスカスカになり、健康な骨に比べてもろく骨折しやすくなる、女性に多い病気です。

て、人生の中でわずかに増加していきま

す。その後、閉経期に減少し始めて、六十歳頃から緩やかに減少し、七十歳頃になると最大骨量の七〇〇程度になり、骨粗鬆症の有病率は約五〇〇に達します。

すなわち、何らかの骨量減少が病的に進む状態であれば、普通の方は同年齢の平均以下であれば七十歳頃に骨粗鬆症になる可能性が高いといつことす。現在、骨密度測定検査を受けることによつてご自分の骨密度の状態、そして今後の骨

粗鬆症になる可能性について調べることが出来ます。骨折の既往のない方の場合、最大骨量の七〇〇未満が骨粗鬆症で要治療、七〇〇八〇〇だと要注意というこで毎年検査を受けた方がよいと考えます。

無理な食事制限によるダイエットは、カルシウム摂取を少なくするばかりでなく、女性のホルモンバランスを狂わせ、月経不順や無月経を起す原因となりま

す。その結果、若い女性の骨が閉経後の女性のようにスカスカな状態となり、骨粗鬆症になりやすくなります。栄養バランスを考えないで食事の量を急に減らす

ようなダイエットは止めましょう。また、ダイエット以外にも骨密度が病的に減少する危険因子として、アルコールの過剰摂取、過度の喫煙、過量のコーヒーの摂取などがあげられますのでご注意下さい。

骨粗鬆症を予防する日常生活のポイントとしては、①カルシウムの多い食物をとること、②適度な運動を心がけましょ

う(自分に合ったペースで一日三十分以上、歩くようにしましょう)、③日光浴を心がけましよう(太陽の紫外線が体に作用してビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けます)、などがあげられます。

最後に、骨粗鬆症の治療の目的は腰椎や大腿骨頸部骨折による寝たきりになることを予防することです。六十歳以降の

方は腰椎や大腿骨での骨密度測定を受けられることをおすすめいたします。

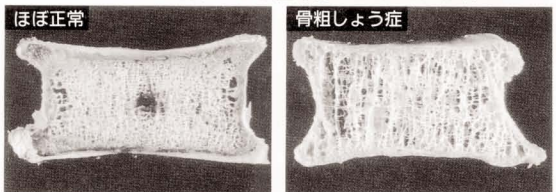


(医療法人社団・名寄中央整形外科院長
・坂田 仁)

図2加齢による女性の骨密度の変化の骨密度の変化。

ダイエットのやせ過ぎ

図1 正常な骨と骨粗しょう症の骨 (椎体の病理標本)



(浜松医科大学整形外科 井上哲郎教授 提供)

図2 加齢による女性の骨密度の変化

