

看護大通信

46



新潟県立看護大学

助手(老年看護学)

若杉 歩

骨粗鬆症と聞いて、「高齢者の病気だから、自分には関係ない話」なんて思っていないですか。実はそうではないのです。

骨粗鬆症は大きく、加齢や閉経後に起きる原発性と、ステロイド剤の使用など病気や疾患が原因となる続発性とに分けられます。皆さんが思い浮かべる骨粗鬆症は、この原発性骨粗鬆症のことをいいます。

骨粗鬆症になると、骨の強度が低下し、骨折しやすくなります。高齢者

が骨折をきっかけに寝たきりになることは、少なくありません。骨の強度を支える骨量(簡単にいいますと骨のカルシウム量)は、三十歳くらいを境に、性別に関係なく徐々に減少していきます。特に女性は閉経後、急激

に進んでいきます。この骨量の減少を緩やかなものにし、骨粗鬆症になるのを遅くするために、子どものころから十分に骨量を獲得し、蓄えておく必要があります。子ども

ねが、骨量、つまり骨の強度に影響しています。ですから、骨粗鬆症は高齢者だけが関係ある病気ではなく、予防といった観点から考えてみますと、皆さんに関係のある病気なのです。では、どのように骨粗鬆症を予防できるのでしようか。重要なのは適正な栄養と運動習慣です。

骨粗鬆症は高齢者の病気？

中でもカルシウムの積極的な摂取を心がけましょう。カルシウムは乳製品だけではなく、大豆食品や小魚、海藻類、にんじんや小松菜などの緑黄色野菜にも多く含まれています。



これらの食品を上手に組み合わせると、栄養のバランスにも良いでしょう。また喫煙は骨粗鬆症のリスクを高めます。骨粗鬆症の原因となる加齢や閉経などは避けることができませんが、喫煙や運動不足・栄養不足などの生活習慣は改善することができます。健康な生活習慣は骨粗鬆症の予防だけでなく、家族みんなの健康の維持・増進のために大変有効です。各自治体で骨粗鬆症検診として、骨の強さの指標となる骨密度の計測を行っています。特に閉経を迎えた女性の方はぜひ一度、検診を受けてみてはいかがでしょうか。