

気になるその症状解決できるかもしれません。

痛みでわかる身体のSOS

新しい薬も続々登場。悩んでいる人は諦めないで!

「骨粗しょう症」

こんな症状
ありませんか?

- 腰が曲がってきた
- 背が小さくなってきた
- 立ち上がる時や重い物を持つ時に背中や腰が痛む
- 転んだだけで骨折する

骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなる病気。

加齢やホルモンなどが影響しているのを、

特に女性に多い病気です。

骨粗しょう症で
なりやすい3大骨折

骨密度は、30代半ばをピークに低下。加齢によってカルシウムの吸収力と骨の新陳代謝のバランスが崩れることで、骨粗しょう症が起こります。そうすると、ちよつとしたはずみで骨折しやすくなり、なかでも背骨の圧迫骨折・手首の骨折・大腿骨の頸部骨折の3つが症状として多くみられます。また、背中や腰が痛んで腰が曲がってくると、内臓が圧迫され、胸やけや息切れ、食欲不振、便秘などの症状も出てきます。骨の量や密度を測るには、DEXA法と呼ばれる専門の測定法があるので、まずはしっかりと検査を行いましょう。

負担の少ない飲み薬で
まずは進行をストップ

予防には、「カルシウムを取ればよい」と思っている人も多いと思いますが、カルシウムだけではなく、ビタミンD・Kなども必要です。さらに、適度な運動と日光浴も大切。日の光を浴びることで、体内でビタミンDが産生され、カルシウムの吸収も良くなります。また、骨粗しょう症になった場合は、最近では4週間に1回だけ飲む手軽な薬で進行を遅らせるものや、自己注射による骨密度を増やす方法もありますので、患者さんのニーズや体調に合わせた治療法を選んでいきましょう。

