

ISC9001認証取得(審査登録)

医療生協かながわ

2018
12
第225号

医療生協かながわは今(2018年11月1日)	
組合員総数	40,630人
10月度増	170人
出資金総額	1,107,856,500円
10月度増	6,225,500円

●発行/医療生協かながわ生活協同組合 機関紙編集委員会
横浜市戸塚区戸塚町3880番地2 電話045(862)9834(組織部)

ホームページ

医療生協

検索 クリック



骨折後に初めて気づく?!

骨粗鬆症



戸塚病院
整形外科部長
本橋 政弘

日本国内の骨粗鬆症患者は高齢女性を中心に増加しており、その数は現時点で1300万人超といわれています。患者の8割は女性であり、ホルモンの分泌バランスが変化する更年期以降に多く、初期では自覚症状がなく、骨折後に初めて気づくケースもありません。

骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウム・タンパク質・リンの量が少なくなり、骨の密度が低下し、骨が非常にもろくなる状態をいいます。高齢者特に閉経後の女性に多く起こります。骨粗鬆性骨折はいわゆる脆弱性骨折ともよばれます。尻持ちをついたり、重い物を持ち上げて脊椎に急に力が加わったとき、脊椎の骨折が起きます。背中や腰がカスカカになり徐々につぶれる場合もあります。ちょっとした転倒した際に手首(橈骨)や下肢のつけね(大腿骨頸部)の骨折を起こしやすくなります。

原因

骨粗鬆症は、骨の単なる老化現象ではなく、その上にさまざまな原因が加わって起きます。●それらの原因のひとつとしてカルシウムの摂取量不足

足があります。体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%は血液中にあり、残り1%は血液中に一定に保たれていますが、少しでも不足すると、補おうとします。食物中のカルシウムの腸管からの吸収でも補えなければ、骨に蓄えられたカルシウムが放出され、骨吸収がおきます。ひんぱんに骨からカルシウムが溶けだすと骨量が減少します。

治療

閉経により急激にエストロゲンの分泌量が減ると、骨のカルシウムが蓄えられにくくなります。もともと女性性は骨が細くできているため、男性よりも圧倒的に骨粗鬆症になりやすいわけです。骨量は男女とも30歳代

骨密度の検査

骨密度の検査として骨塩定量が一般的です。検査法としてはDXA法(二重エネルギーX線吸収法)が最も精度が高く普及しています。骨量が若年成人(20~44歳)の平均値の80%以上は正常範囲、80~70%であれば骨量減少、70%未満ならば骨粗鬆症と診断されます。

予防

予防としては、カルシウムを1日600~800mg摂取すること、1日30分ウォーキングをして骨に刺激を与えること、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作るために日光浴をすることです。

活性型ビタミンD(カルカイナール、ピタミンK)は閉経期を迎えた50歳代に骨量が急に減ります。正常範囲、80~70%であれば骨量減少、70%未満ならば骨粗鬆症と診断されます。

予防としては、カルシウムを1日600~800mg摂取すること、1日30分ウォーキングをして骨に刺激を与えること、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作るために日光浴をすることです。

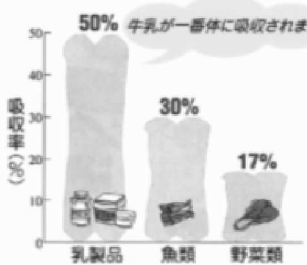
やまゆり

▼「6月3日
新防衛大綱 宇宙
サイバー
電磁波」となる
書きしたメモ
を、冷蔵庫に貼
っていました。
思うに、国の代
表者の口からこの言葉がス
ラスタと出て、へえ、何
のこと? 何が始まる
の?とキョットと思いま
す。▼そのうち、あるお業
しみの席で、大手電機メ
ーカに勤める方から聞いた
話。「マル暴ではなくマル
防」という部署は、同じ会
社の中でも区画がきっちり
分かれていて、部外者は絶
対に入れない。しかもそこ
所属の社員は誰も身体もい
かつい人が多い。一思わぬ
一同僚(苦笑)笑でした。▼
私たちの知らないところで
で軍事関係の新規格や開発
が行われているんだと妙
に納得もしたのでした。▼
宇宙 サイバー 電磁波」

生活で気をつけること—食生活

1. カルシウムを多くとりましょう
日本人は1日600mg必要とされていますが、少しでも骨を増やしたいあなたは、800mg以上を目標にしましょう。

●カルシウムの吸収は食物によって違います



牛乳・乳製品

牛乳	220	160
1本(200g)	1パック(200g)	
無糖ヨーグルト	120	140
アイスクリーム	1/2カップ(100g)	1個(100g)

●図の中の太い数字はカルシウム量(mg)です。

豆・種実類

豆腐(もめん)	120	厚揚げ	240	がんもどき	243
1/3丁(100g)	1/2枚(100g)	1枚(90g)	凍り豆腐	油揚げ	
納豆	50	きなこ	132	ごま	75
1/2パック(50g)	1個(20g)	1枚(25g)	大豆		
1/2パック(50g)	15	72			
	1/2パック(50g)	大きし1(6g)			

魚介・海藻類

干しえび	568	うなぎのかば焼	150
大きし1(8g)	1串(100g)	しらす干し	
ししゃも	72	しらす干し	52
1尾(20g)	1尾(20g)	大きし2(10g)	
しじみ	65	ひじき(乾燥)	140
1パック(50g)	1/5カップ(10g)		

野菜類

えだまめ	58	かぶの葉	250	ごまつ葉	170	大根の葉	130
さやつき(100g)	1/4把(100g)	1/4把(100g)	チンゲンサイ	ほうれん草	野沢菜漬	切干し大根	
	100	39.2	100	39		108	
	1株(100g)	1/4把(80g)		30g		20g	

※健康な骨作りのためのすこやか手帳 山本吉藏 監修

4面
組合員の声

23面
秋の健康まつり
おたわら訪問行動
私と医療生協

今月の紙面紹介

ふじさわ西部支部
見満かおる