健康ぷらざ

No.395

企画:日本医師会

こつそしょうしょう

骨粗鬆症にならないために

骨粗鬆症とは、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。

背が低くなった、背中や腰が曲がってきた、つまずいて転んで骨折した、こんなとき、やっとこの病気に気付きますが、このとき、骨粗鬆症はすでに進行しています。

骨はどんな人でも40歳を過ぎると、少しずつ弱くなります。

閉経後の女性や、家族に太ももの付け根を骨折した人がいる場合は、骨粗鬆症になりやすいので、特に注意しなければなりません。

骨粗鬆症の予防には、適度な運動を心がけることです。

骨は力が加わることで強くなり、

骨を作る細胞が元気になり新しい骨が作られます。

また、筋肉が鍛えられると、転びにくくなります。

骨粗鬆症による骨折がきっかけで、

寝たきりになってしまうことがあります。

少しでも気になる症状があったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

こんな症状があったら要注意!

指導：鳥取大学医学部保健学科 教授　萩野　浩