

本当に怖い骨粗しょう症

骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるためなかなか病気であると気が付きません。気が付いたときには病状がかなり進行していたということも少なくありません。骨粗しょう症によりもろくなった骨は、からだの重み加わるだけで潰れてしまったり、尻もちをついた程度で寝たきりになるほどの骨折をする可能性が高くなります。これを圧迫骨折といい、圧迫骨折が起こると背骨が丸くなったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。ただし、このような状態になっても痛みを伴わない場合もありますので、日頃から細やかな自己チェックが必要になります。また、自治体などが実施する骨密度測定を定期的に利用するのもよいでしょう。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要なのです。

ちょっとした動作に気をつけよう

50歳以上の日本人女性では、3人に1人が椎体骨折を起こすといわれています。椎体骨折は、いつのまにか自分の体重が負担になってつぶれることもあれば、日常生活のちょっとした動作で起こることもあります。

- 床から重いものを持ち上げる
- 孫を抱っこする
- 頭上のものを取る
- 腰を曲げて軽いものを拾う など

何気なくやっている動作も場合によっては原因になりかねません。



予防しよう

加齢に伴い骨密度は減少していきます。女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが高齢になっても十分な骨密度を保つために日々気を付けて生活を送りましょう。

- さまざまな栄養素をバランスよく摂りましょう。特に骨の強化に欠かせない「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」は積極的に。
- 筋力をつけることにより、転倒予防にもつながります。



開眼片足立ち

捕まるものがある場所で、床に付かない程度に片足を上げる。目安は左右各一分間1日3回。