

骨折するまで 気がつかないって 本当!?



三菱京都病院
整形外科部長
秋山 典宏 医師

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行することが多く、医師が診ると体の動きや腰の曲がり具合などで発見できることもあります。多くは骨折してから検査で初めて発見されることが多い疾患です。



原因となる要因は？

原因の一つは加齢で、特に女性は閉経後に骨密度が低下するため50歳以上の多くの人に見られます。

また、糖尿病・慢性腎不全・慢性呼吸器疾患などがある方も、骨の代謝が悪くなるため発症しやすくなります。

そこで、そうならないためには、骨質が低下しないようバランスのとれた食事と適度な運動が必要です。食事はカルシウム・ビタミンD・ビタミンKを摂取し、適度な運動で骨に負荷をかけます。さらに、ビタミンDの活性化のため、適度に日光を浴びることも大切です。嗜好品（お酒・たばこ）も過剰摂取すると骨粗しょう症の原因となります。



骨粗しょう症には自覚症状がありませんので健診も大切です。骨密度の検査を受けて早期に発見し、治療されることが必要です。

まずは信頼できる開業医さんにご相談ください。