

骨を丈夫に 保つには

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

No.30

今日のポイント

- 1. 骨粗鬆症とは**
- 2. 糖尿病と
骨粗鬆症・骨折の関係**
- 3. 治療の目的は骨折を
防ぐこと**

1. 骨粗鬆症とは

骨

粗

鬆

症

骨が

あらく粗末になり

‘す’が入る

病気

骨粗鬆症 = 骨が脆くなって、骨折しやすくなる病気

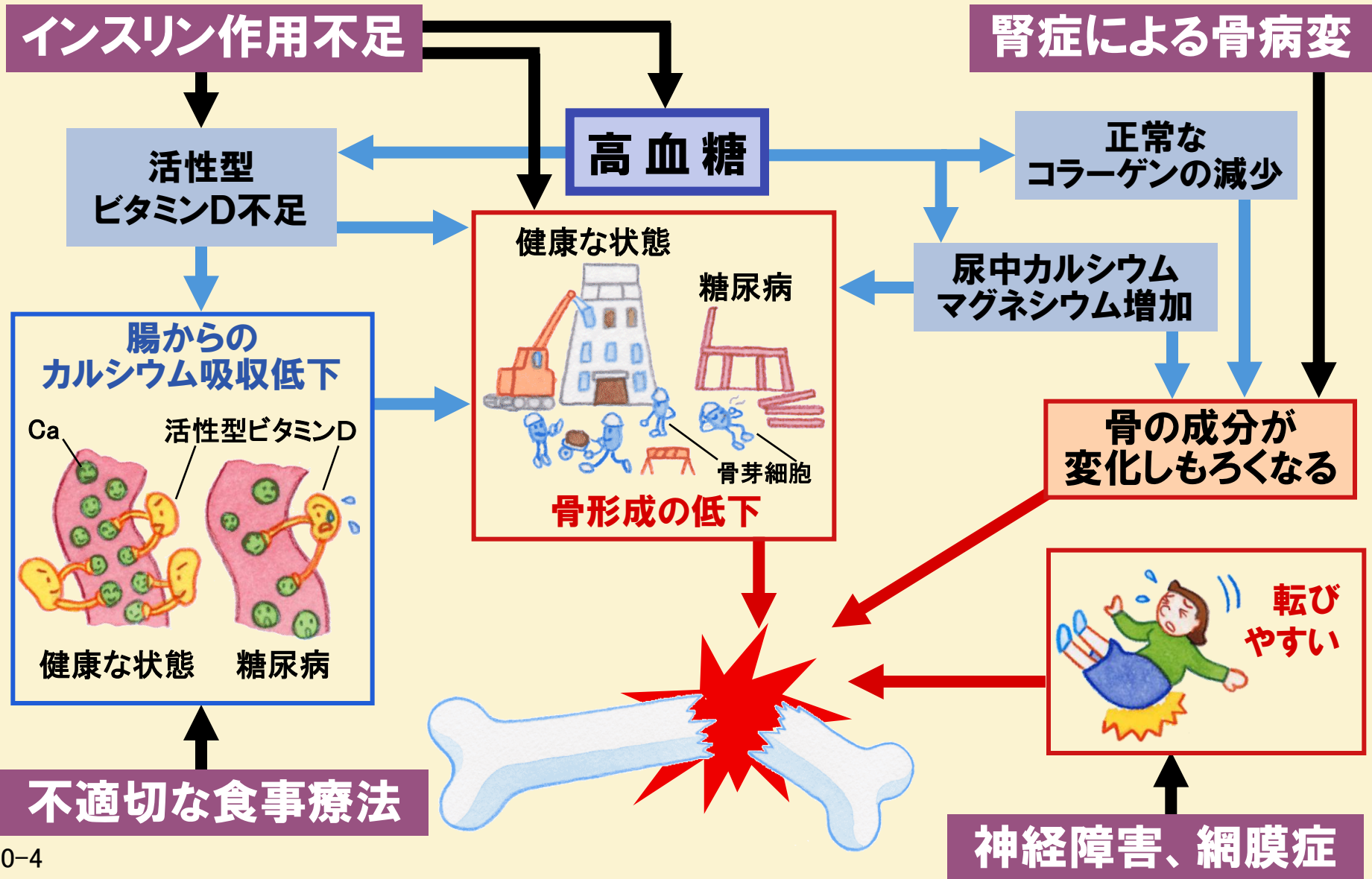
骨粗鬆症による骨折は、骨の新陳代謝が低下していたり骨量が少ないので、回復に時間がかかる
とくに、大腿骨頸部骨折は、「寝たきり」の原因になりやすい

骨粗鬆症の分類

- ①原発性骨粗鬆症…加齢や閉経によるもの(女性に多い)
- ②二次性骨粗鬆症…別の病気や薬の副作用によるもの

糖尿病の患者さんの骨粗鬆症には、①の原発性骨粗鬆症と糖尿病による②二次性骨粗鬆症の、両方が関係している

2. 糖尿病と骨粗鬆症・骨折の関係



3. 治療の目的は、骨折を防ぐこと

ポイント1 骨折する前に骨粗鬆症を治療する

- 女性は40歳
- 男性は60歳を過ぎたら
- 骨量測定を受けましょう

超音波による
骨量測定



骨粗鬆症の診断基準

| 若年成人の平均骨量に対する割合 | 判定 |
|-----------------|------|
| 80パーセント以上 | 正常 |
| 70～80パーセント | 骨量減少 |
| 70パーセント未満 | 骨粗鬆症 |

3. 治療の目的は、骨折を防ぐこと

ポイント2 骨を丈夫に保つ(骨量を増やして、維持する)

食事の工夫

カルシウムをとる 乳製品や小魚、大豆製品などを積極的にとる

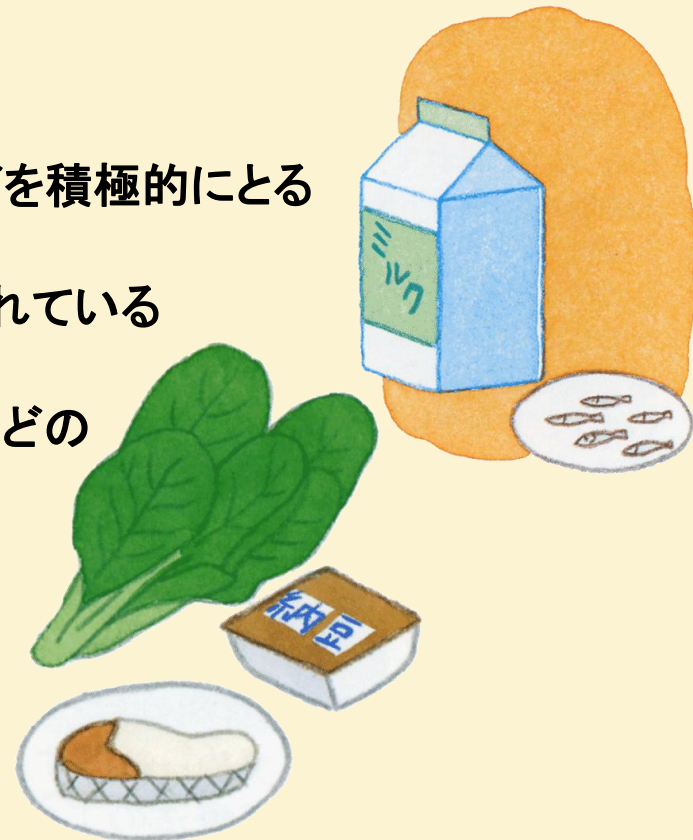
ビタミンDをとる 脂身の多い魚にたくさん含まれている

ビタミンKをとる 納豆にはとくに多く、小松菜などの
緑黄色野菜にも多い

運動の工夫

糖尿病の運動療法に
軽いウエイトトレーニングを追加する

室内運動ばかりなら
屋外での運動も少し追加する



3. 治療の目的は、骨折を防ぐこと

ポイント3 転ばない

骨粗鬆症で骨折する原因の多くは**‘転倒’**です

転ばぬ先の・・・チェックリスト

- 家の中をいつも片付け、物を散らかさない
- 電気製品のコードは、たるまないようにテープで固定
- カーペットの端がめくれないようにしておく
- 室内の照明は明るく。スイッチは部屋の入り口に
- 階段や廊下、トイレ、浴槽などに手すりをつける
- 床の段差をなくす
- 立ち上がるときは、物につかまり、時間をかけてゆっくりと
- 外出時には履きなれた靴を履く
- ステッキを使う



今日のまとめ

1. 骨粗鬆症とは

骨が脆くなって、骨折しやすくなる病気

大腿骨頸部骨折は、「寝たきり」の原因になりやすい

加齢以外に骨を脆くする原因があり、その一つが糖尿病

2. 糖尿病と骨粗鬆症・骨折の関係

インスリンの作用不足で・・・骨の新陳代謝が悪くなる

不適切な食事療法で・・・カルシウム摂取が不足する

合併症の腎症で・・・・・・・・骨が脆くなる

合併症の神経障害や網膜症などで・・・転びやすくなる

3. 治療の目的は、骨折を防ぐこと

骨折する前に骨粗鬆症を治療する

骨を丈夫に保つ(骨量を増やして、維持する)

転ばない

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

骨粗鬆症になりやすいのは、男性、女性
どちら？

ア. 男性

正解 → イ. 女性

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

骨粗鬆症と診断されるのは
骨量がどれくらい減ったとき？

- ア. 若年成人の80パーセント未満
- イ. 若年成人の70パーセント未満
- ウ. 若年成人の60パーセント未満

正解 →

- イ. 若年成人の70パーセント未満
- ウ. 若年成人の60パーセント未満

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

骨粗鬆症の予防・治療のために
多めに摂ったほうが良いビタミンは、どれ？

ア. ビタミンCやビタミンE

正解 →

イ. ビタミンDやビタミンK

ウ. ビタミンFやビタミンG

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

日本人とアメリカ人で
カルシウム摂取量が多いのはどちら？

ア. 日本人

正解 →

イ. アメリカ人

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

腸からのカルシウム吸収効率が一番良い食べ物は、どれ？

正解 →

ア. 乳製品

イ. 魚介類

ウ. 大豆製品

糖尿病セミナーNo.30

骨を丈夫に保つには

おわり