

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 骨密度が高いのに骨折？骨粗しょう症について

第40話
医療法人
かとう内科
加藤丈陽先生

骨粗しょう症という言葉も、どんな病気か詳しくは知らないという人は多くいるのでは？今回は加藤丈陽先生に骨粗しょう症について教えてもらいました。

マイタウン…コロナと2回の梅雨で運動不足になっていませんか？

加藤…ある意味仕方ない状況と言えませんが、このままだったら数年後に骨粗しょう症になる方が増えるかもしれません。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムとビタミンDを体内で合成する

骨の強さには、骨の量の目安となる「骨密度」と「骨質」が関係

ために必要な日光浴と、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動ができない状況です。

マイタウン…でも骨粗しょう症ってちよつと骨が弱くなるだけで命にかかわる病気じゃないからそれほど



加藤 丈陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

また骨の強さは骨密度と骨質で決まるのですが、骨質を低下させる原因が酸化ストレスであると言われています。酸化ストレスは糖尿病や脂肪肝、肺気腫といった生活習慣病により強くなり、内科的疾患で血管の老化が進んでいる人は骨も

老化しやすい、つまり寿命の短縮と骨粗しょう症がセットになりやすいわけですね。**マイタウン**…しかし骨質と言われてもイメージしにくいですね。骨が酸化したりするんですか？

加藤…骨を建物の構造にたとえると、コンクリートに相当するのが骨密度、鉄筋そのものが骨質です。骨が酸化すると鉄筋が赤錆びてしまうので、全身の鉄筋の役割を果たしている、コラーゲンに酸化ストレス、その正体はペントシジンと呼ばれる終末糖化産物の一種で、沈着するとコラーゲン同士が結びつき方が変化し質が低下してしまうんです。一般的な骨粗しょう症の検査では骨密度だけをチェックしているのですが、骨の強さは、骨量の目安となる骨密度で70%、骨質で30%決ま

るといわれていますので骨質も意識することが大切です。**マイタウン**…密度だけではなく質も求められると、日常生活でできることはありますか？

加藤…生活習慣病による酸化ストレスが骨質を下げるので、糖尿病や脂肪肝など内科的な疾患を放置しないことが大切です。無理な食事制限もよくありません。無茶なダイエットをするとコラーゲンが不足して骨質が低下します。特に40代以降は閉経時期とも重なって、体重(キログラム)を身長(メートル)で2回割ったBMIが21くらいが健康で若々しく見える理想体型です。運動で筋肉量や骨密度・骨質をキープしながら、やるべきことはなく、体格を維持することを心がけてください。

ポイント
☆骨の強さは骨密度と骨質で決まる
☆生活習慣病を放置すると骨質が低下しやすい
☆無理なダイエットは禁物

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「骨粗しょう症について」です。
お問い合わせは
かとう内科
0898)232310

11/23 火・祝
好評につき/**第4弾 開催!**

リフォームセミナー 新築セミナー
建て替えか？リフォームか？ 住宅会社の見極め方
迷わない判断術 違いと価格スバリわかります!
10:00~12:00 13:00~16:00

個別相談会も同時開催!
(午前・午後各2組様限定、計4組様限定)

家づくり学校 松山校
松山市若草町2-12 10:00~19:00(年中無休)
電話、HPからお気軽にご予約・お問合せください
予約 089-993-7753
家づくり学校 松山

年に一度の総力を集めた展示会です。皆様のお越しをお待ちしております。

カナヤ宝石展示会
10/14(木)~10/19(火)
カナヤ2階にてAM10:00~PM6:30

期間中、50,000円以上お買い上げの方にはリードディフューザーをプレゼント致します。

同時展示
クロコバッグ
カシミアセーター
コート・ジャケットetc...

Jewelry カナヤ KANAYA
今治市米屋町1-2-22 0898-32-3100
定休日/水曜日 駐車場有
LINEもチェック

アトリエ建築家とつくる私たちの家づくり

OPEN HOUSE
2021.10.09 SAT 10 SUN 11 MON
16 SAT 17 SUN
23 SAT 24 SUN

予約見学会開催中
ご案内時間
10:00~16:00

※10月9日~24日の期間中、平日・夜間問わずご案内いたします(要予約)

HAKKOU 株式会社 八紘
事前予約お申込み ☎0120-85-1647
〒793-0027 愛媛県西条市朔日737-3 TEL 0897-53-1647
E-mail hakkou@eos.ocn.ne.jp

みなさまの快適な暮らしを全力でサポートします

LIXILリフォームショップ ライファ今治

SALEの 詳細は コチラ

25坪 10年保証 高耐久シリコン 定額代込み (税込) 78.9万円

見積無料

ウレタン 68.9万円 耐久6~8年	高耐久シリコン 82.9万円 耐久12~15年
高耐久シリコン 78.9万円 耐久8~10年	フッ素 95.9万円 耐久15~20年

屋根 高熱塗装 60㎡ シリコン塗装 19.9万円
屋根 一般塗装 60㎡ シリコン塗装 14.9万円

基本パック/養生・躯体・地盤・設備
給排水・大工下地調整・電気配線・換気扇・断熱材・断熱材・断熱材・断熱材

0120-23-5877

仲介・査定専門の不動産会社です

家や土地の 無料査定受付中
買取・建売は 一切おこなっておりません

宅地建物取引士 西川 能信
宅地建物取引士 菅 玲子
宅地建物取引士 重松 和希

LIXIL不動産ショップ
イーアールエー愛媛不動産情報
重松建設株式会社 不動産室
今治市常盤町4丁目7-6 宅建許可 愛媛県知事(13)第1166号/愛媛県宅地建物取引業協会会員
0120-969-141