

# マイタウン 2013年3月1日号に掲載

## 整形外科



青木 航洋

### 骨粗しょう症、骨量と骨質について

60歳以上の女性の約3人に1人は骨粗しょう症になっていると言われています。男女とも高校生頃までに骨量はピークに達し、その後は徐々に減少します。特に女性は閉経期から急速に骨量が減少します。また最近では、骨の強さは骨量と骨質という2つの概念から判断するようになってきています。予防には、若い頃からの適度な運動や、日光浴を行うことでビタミンDを生成するといった日常の注意が必要です。

骨粗しょう症になっ  
てしまった場合には、

活性型ビタミンDや骨を壊す細胞を抑制する作用の飲み薬をはじめ、最新薬である骨を作る注射の治療を行います。注射による治療を一定の回数継続すると、骨量と骨質が改善され、自然に背骨が折れてしまう危険性を0%にすることができそうです。寝たきりの主な原因である骨折を予防するために、骨密度検査と血液検査をおよび継続した自己管理をおすすめします。

#### 整形外科

しんゆり青木整形外科

☎ 969-7577

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.shinyuri-aoki-seikei.jp>

