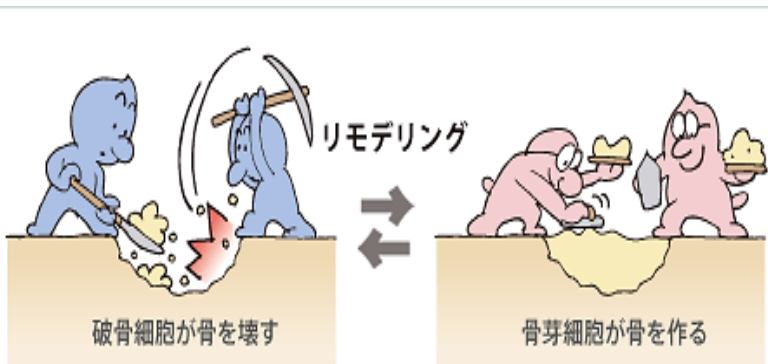


腰、痛くないですか？

Vol. 5 骨粗しょう症について

骨粗しょう症は、閉経後の女性に多い病気です。
骨粗しょう症になると、わずかな衝撃が加わっただけでも骨折を起こします。
椎体（背骨において前方にある楕円形部分）に圧迫骨折が起こると、強い腰痛が現れます。

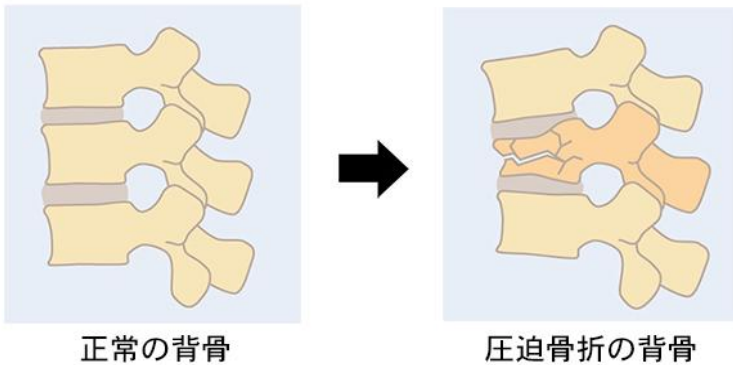
骨粗しょう症を起こす背景



一般に骨は40代まで骨量が安定していますが、その後は年齢と共に減少します。ただその成長期が終わっても、「リモデリング」という代謝を繰り返します。

骨粗しょう症は、そのリモデリングのバランスが何らかの原因で崩れて、骨吸収が骨形成を上回り、骨量の減少が著しくなることによって起こります。

正常な背骨と圧迫骨折を起こした背骨



圧迫骨折を起こしやすい原因



主な症状

骨粗しょう症の自覚症状は殆どありませんが、背中や腰が重くこわばる感じがすると疑った方が良いと言われます。また、骨折を起こすと、強い痛みや麻痺、腫れ等が現れます。



ここがポイント

- 骨粗しょう症の予防は生活習慣の改善から
- 食生活のポイント～乳製品・小魚・納豆を上手く摂取
- 運動療法として、適度なウォーキングと背筋の強化を