

# ワンポイント介護

## 骨粗しょう症の予防のカギ

骨粗しょう症になると骨折しやすくなります。中でも、転倒によって大腿骨頸部（太ももの付け根部分）を骨折したり、背骨のひとつ（椎骨）がつぶれる圧迫骨折を起こしたりすると、日常生活に支障が生じ、介護が必要な状態になることがあります。

骨粗しょう症にならないようにするためには、骨の主な材料となるカルシウムの摂取が必要不可欠になります。カルシウムを吸収するのに必要なビタミンDや、骨の形成を促すビタミンKも摂ることが重要です。また、ビタミンDは紫外線によって活性化されるため、散歩などに出かけて、日光を浴びるなど適度な運動も有効です。

### ■骨粗しょう症の原因

#### ●女性ホルモンとの関係

閉経によってホルモンの分泌が低下し、骨代謝を低下させることで起こるといわれている。男性より女性に多く発症する。

#### ●栄養不足や運動不足

カルシウムやビタミンDの摂取不足や運動不足が原因となる。

#### ●病気

動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病が原因となる。

#### ●薬の副作用

ステロイド剤などの長期服用によってなることもある。

※ 骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要です。現時点で気になる症状がみられなくても、主治医に相談して、骨の状態を確認してもらいましょう。

目で見えてわかる介護術 参照