

教えて先生！

## 小寺 実のQ&A



### 第3回 「骨粗鬆症」

**Q1.**  
骨粗鬆症とはどんな病気ですか？

**A1.**  
骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり、ちょっとしたことで骨折してしまうようになる病気です。女性は閉経後、急速に進行します。



**Q2.**  
どうして治療が必要なのですか？

**A2.**  
治療することにより骨折を予防するほか、健康寿命も延ばします。

**Q3.**  
どのようにして診断して治療しますか？

**A3.**  
骨密度を測定します。骨粗鬆症の患者様の3分の2は痛みを感じず骨折に気づかないため、背骨のレントゲンで骨折の有無を調べます。  
治療の三本柱は食事・運動・薬物治療です。リン(加工食品に含まれる)、食塩、カフェインを多く含む食品やアルコールなどの大量摂取を控え、禁煙し、バランスの良い食事を心がけましょう。  
また、ウォーキングなど適度な運動を行い、重いものを持たないようにしましょう。

最新の薬は、椎体(背骨)骨折のみならず、以前は予防できなかった大腿骨近位部骨折および手首の骨折などその他の骨折すべてを予防できるようになりました。

閉経後の女性は、特に自覚症状がなくても一度専門医を受診されることをお勧めします。

