



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

真理子先生の

# 女性の **おカタ**

●(いとう・まりこ)1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

## 骨粗しょう症 ①

骨粗しょう症は大別すると「原発性骨粗しょう症」と「続発性骨粗しょう症」の2つがあります。

### 原発性骨粗しょう症

「原発性」は原因となる明らかな疾患がなく、遺伝や加齢、生活習慣などにより引き起こされる骨粗しょう症。女性ホルモンの減少に起因する「老人性」「閉経後」などが該当し、全体の90%を占めます。

### 続発性骨粗しょう症

一方、「続発性」は疾患や薬などによって起こる骨粗しょう症。疾患

で多いのは卵巣摘出や無月経で女性ホルモンが激減している場合、糖尿病や胃切除後の場合、喫煙者が陥りがちな慢性閉塞性肺疾患(COPD)の場合、腎機能が弱まった場合などがあります。

### 骨の状態を知ること

「原発性」「続発性」によらず、まずは医療機関で骨密度を測定し、自分の骨の状態を知ることが大切です。

仮に骨粗しょう症と分かった場合は、骨形成マーカーなど血液検査でご自身の骨粗しょう症のタイプを知り、最適な治療方法を選びましょう。

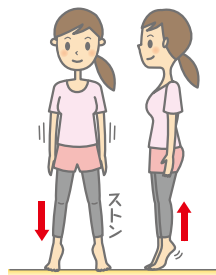
きちんと治療を続ければ骨折はかなりの確率で予防できます。

### 踵落とし体操のススメ

骨粗しょう症を予防するには、何歳からでも食事と運動を心がけること。カルシウムとカルシウム吸収を高めるビタミンDの摂取が肝要です。また骨を強くするための運動として、最近話題の「踵落とし体操」はいかがでしょうか。

両足を肩幅に開いてつま先立ちをし、そのまま踵をストンと落とすだけ。衝撃で骨芽細胞が活性化し骨の再生が促されます。

### 脊椎骨折に注意



骨粗しょう症で深刻なのは60歳前後から始まる脊椎骨折。1つ骨折すれば前後の骨も骨折しやすくなり、身長が縮んで背中也丸くなりがちに。すると内臓が圧迫され、呼吸が苦しくなったり、胃腸の働きが弱まったりと様々な弊害が生じます。さらに数年後には太もものつけ根の骨がもろくなり、寝たきりになる可能性もあります。