



骨粗しょう症と糖尿病

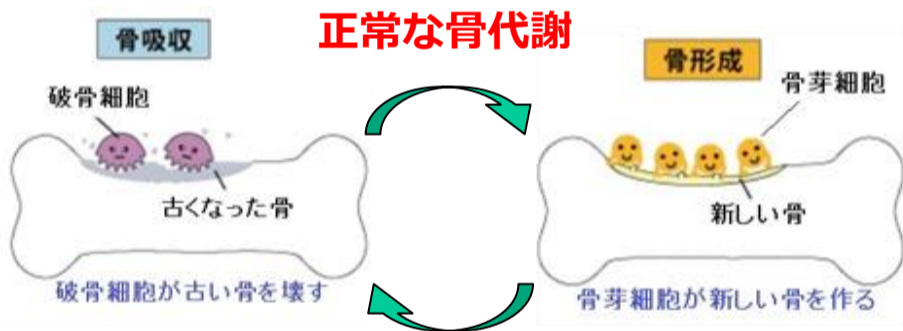
文責：リハビリテーション科 足川

●骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は骨がスカスカになる病気とされており、原因としては加齢、閉経、栄養不足、運動不足などがあります。骨粗しょう症になると健康な人では骨折しないような軽い力でも骨が折れてしまいます。骨折・転倒は寝たきりの原因の第4位に上がっています。

●骨の強さと糖尿病

骨の強さの指標に骨密度がありますが、糖尿病患者さんの中には骨密度検査ではカルシウムがしっかりためられているのに、ちょっとしたことで骨折する患者さんが多いことが分かってきました。骨は一度作られるとそのままではなく、古い骨が取り除かれ、新しい骨に作り替えられています。



血糖値が高い状態が続くとこれらの機能が低下し、骨を新しく作り替える力が落ちてしまい骨の質が低下してしまいます。また、骨の中に最も多く存在するコラーゲン繊維が高血糖により不健康になり、しなやかさに欠けた脆い骨になってしまいます。骨の質が低下した骨は、骨にカルシウムが十分に保たれていても（骨密度が高くて）強度としては弱い骨になってしまいます。



●骨折しないためには

骨折を予防するためにはまずは糖尿病の治療をしっかり行いましょう。骨粗しょう症を防ぐための薬なども開発されていますが、基本となるのは健康的な生活習慣です。カルシウムを含んだバランスの良い食事を取りましょう。適度な日光浴と運動は骨を丈夫にします。また、普段から体を動かし筋肉の量や反射神経、関節の柔軟性をしっかり保ち、転びにくい体を作ることも大切です。

