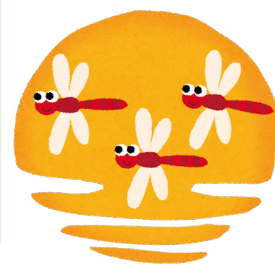


たきの通信

Vol. 7



骨粗鬆症と食事療法

食事の基本

カルシウム摂取は骨の健康にとって最も重要ですが、カルシウムのほかにも様々な栄養素が骨の作りかわりに関わっています。1日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながらカルシウムを過不足なく摂ることで骨粗鬆症予防につながると考えられています。



食事の効果

カルシウム及びビタミンDの適切な補充により骨量減少を抑え、骨折の危険性を低くすることが可能です。毎日バランスよく食品を摂ったうえで不足しがちなカルシウムやビタミンDを意識して毎食1品加えるなどの工夫をしましょう。ただし、骨粗鬆症の患者さんが食事のみで骨粗鬆症が治癒するということはありません。

その他の栄養素

マグネシウム・タンパク質・イソフラボン・ビタミンB6、B12・葉酸などがあります。

過剰摂取を避けた方がよい食品

- ・リン（インスタント食品等）
- ・ナトリウム（食塩）
- ・カフェイン
- ・アルコール



糖尿病と骨粗鬆症

糖尿病は、一言で言えば「身体が早く老化する病気」です。糖尿病による老化の速度は、血糖値の高い時期がどれくらい続くかによって決まります。

骨は毎日新しく作りかえられています。糖尿病になると新しい骨を作るのが下手になり、また古い骨の「サビつき」が増えます。つまり、糖尿病患者さんの骨は「質」が悪くなって折れやすくなるのです。

骨粗鬆症の診断には、骨密度検査がよく用いられます。骨密度検査では、骨の中にどれくらいしっかりとカルシウムが貯められているかをみます。いわば、骨の「量」をみる検査です。糖尿病患者さんでは、骨の「質」が悪くなるので、糖尿病でない人と比べて、同じ骨密度であっても骨折する危険性がより一層高くなります。これは、特に糖尿病の合併症（目や腎臓、神経の障害などの病気）が多い人や、血糖コントロールの悪い人でよくみられます。さらに、糖尿病患者さんはバランス感覚が悪くなったり、筋力が低下することも多いので、転びやすくなっています。

こうしたことから、糖尿病の治療中の人は、そうではない人よりもより一層骨の健康に注意する必要があるといえます。その一方、糖尿病治療食を通じて、栄養やカロリーのバランスが良い食事を規則的に摂ることを心がけ、適切な運動をすることで、糖尿病と骨粗鬆症の両方の治療を行うことができます。



たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番
TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408