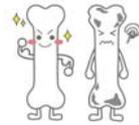


骨と骨粗しょう症



冬は転倒して骨折が多くなる時期です。骨粗しょう症があると骨折しやすくなります。

骨の話

骨はカルシウムとタンパク質より出来ており、鉄筋コンクリートに例えられます。カルシウムはコンクリートで、タンパク質は鉄筋です。

骨の強さはカルシウム(骨密度)が70%、タンパク質(骨質)が30%を担っています。骨密度が減少したり、骨質が低下すると骨はもろくなります。

骨粗しょう症の話

骨は古くなった骨が壊される「吸収」と、新しく作り直される「形成」を繰り返しています。閉経や加齢の影響などで吸収が形成を上回ると骨の量は減少し骨密度が低下します。カルシウムやタンパク質の摂取が少なくても骨はもろくなります。

予防の話

適度な運動、適度な日光浴、十分な食事が3本柱

です。運動はウォーキングなど、骨に負荷のかかる運動をしましょう。日光浴でビタミンDが体内で作られます。15分程度でも充分です。

食事はカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質をバランス良く取りましょう。カルシウムは乳製品に多く、ビタミンKは納豆に多く含まれます。若い人でも栄養不足、紫外線を避ける事によるビタミンD不足、また食品添加物のリン酸塩によるカルシウムの吸収障害などで骨がもろくなります。

治療の話

治療薬は大きく3種類に分かれます。まずはカルシウム不足を補うカルシウム製剤やビタミンD製剤、次に骨を壊す働きを抑える骨吸収抑制薬、そして最も強力なのが骨を作る働きを促す骨形成促進薬です。

最後に、女性で60歳前後の方、男性でも70歳以上の方は、骨密度検査をお勧めします。

文責 なんば医院 院長 難波 泰樹

内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療 福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談 こどもの救急電話相談	#8000	平日19:00~翌8:00 土日祝・年末年始17:00~翌8:00
	精神科 救急医療 福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
夜間医療 福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)	
音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<https://kodomo-qq.jp>

3月	府中地区医師会休日当番医			診療時間…9:00~17:00
1日①	外せおクリニック ☎40-0246 (栗柄町)	内府中中央内科病院 ☎45-3200 (高木町)	内石川医院 ☎084-958-3931 (声田町)	府中北市民病院 (上下町)
8日①	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)	内なかはまハートクリニック ☎46-0810 (高木町)	内草浦医院 ☎084-972-8885 (駅家町)	☎62-2211
15日①	外えきや外科クリニック ☎084-976-2222 (駅家町)	内府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)	内瀬尾医院 ☎51-2169 (新市町)	黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200
20日⑤	外なんば医院 ☎43-6336 (土生町)	内新市ときながクリニック ☎51-5007 (新市町)	内小島病院 ☎084-976-1351 (駅家町)	府中北市民病院 (上下町)
22日①	外府中市民病院 ☎45-3300 (鵜飼町)	内奥野内科医院 ☎46-3500 (府川町)	内さとうファミリークリニック ☎084-999-3103 (駅家町)	☎62-2211
29日①	外寺岡記念病院 ☎52-3140 (新市町)	内和泉医院 ☎41-2412 (府中町)	内さくらの丘クリニック ☎084-972-2400 (駅家町)	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。

外…外科 内…内科