



VOL. 72  
09年 04月

## 「骨粗しょう症」と「糖尿病性骨減少症」

「骨粗しょう症」という言葉はよく耳にしますが、「糖尿病性骨減少症」という病名は聞き慣れないのではないのでしょうか？

### 「骨強度」＝「骨密度」＋「骨質」

「骨密度」とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかをあらわすものです。「骨強度」にはこの「骨密度」と「骨質」の因子が関係しています。これらが低下すると骨折が増加し、QOLが著しく低下します。

### 「骨粗しょう症」

「骨密度」が減少して「骨強度」が低下する代表的な疾患が「骨粗しょう症」です。「骨粗しょう症」を一言で言えば骨の老化現象ですが、その進展のしやすさには体質が関与しているといわれています。一方、生活環境・栄養状態によっても左右されることがわかっています。男性に比べて女性の方が圧倒的に多く、しかも女性では閉経後の比較的若い年代から急速に進展することがわかっています。最近では有効な治療薬が開発され利用されています。

### 「糖尿病性骨減少症」

骨は絶えず形成と吸収を繰り返しています。あなたの骨も10年前と今では少しずつ変化しており、作り替えられています。糖尿病で血糖のコントロールが悪いと骨の形成や吸収のバランスが悪くなり、その「作り替え」がうまくいかなくなって、骨強度が低下することがわかっています。「糖尿病性骨減少症」と呼ばれ、糖尿病では一般の人に比べ明らかに骨折の頻度が高くなることがわかっています。「糖尿病性骨減少症」は「骨粗しょう症」と同様に「骨強度」が減少しますが、「骨密度」の低下に加えて、「骨質」ももろくなってしまいます。

その原因についてはまだ明らかになっていない点も多いのですが、糖尿病の食事療法であまり偏った食事をするとカルシウムやビタミンDが不足に陥ることも一因と考えられています。予防には血糖コントロールのほか食事・運動が大切です。食事ではカルシウム、ビタミンK、ビタミンDなどを含むバランスのよい食事を心がけましょう。また適度な運動で骨を鍛えることも骨量の維持に重要です。散歩や体操は血糖値の為だけでなく、骨にも重要なのです。

それでもまだ不十分であれば有効な薬を服用して治療します。

### 院内行事に関するニュース

#### ～「連覇」に向けて参加者募集～

6月7日(日)に毎年恒例となった茨城県糖尿病ウォークラリーが開催されます。今年は県南で行なわれる予定です。

当院からも毎年スタッフと患者さんが大勢参加していますが、昨年は当院のチームが優勝の栄誉に輝きました。

「侍ジャパン」の活躍を見習って、「連覇」を目指し春の1日を気持ちよく楽しく歩いてみませんか？

女性も「侍」として歓迎します。

皆様の参加をお待ちしています！！！！！！

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
4/26(日)～5/7(木)は  
都合により休診  
とさせていただきます  
ご了承ください

4月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11★
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

★4/11は都合により午前の診療時間を短縮し10:30までとさせていただきます。午後は平常どおりです。

5月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

糖尿病で骨折が増加するの？

すっかり春めいて私の好きな溪流釣りも解禁となりました。春の一番芽（いわゆる山菜）をお浸しにしたり酢味噌和えにしたりしてなるべく沢山食べることをおすすめします。体に「春の香り」が染みこみますよ。