



骨粗しょう症の原因は？

女性に特に要注意！

◇閉経

閉経を機に女性ホルモンの分泌量が急激に減少し、骨の破壊が高まります。50歳代女性の20人に1人が骨粗しょう症です。



◇その他

過度の飲酒は骨を作る働きを低下させます。また、糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病がある

ると、骨粗しょう症になりやすいことがわかっています。

できることは予防する！

加齢や性別など、原因を取り除けない物もありますが、まずは日常の生活習慣を見直し、少しでも長く、骨太を保ちましょう。
健康福祉課 保健グループ

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の強度が低下し骨の中がスカスカになり、骨折が起きやすくなる病気です。直接生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になり、QOL（生活の質）が低下してしまうことがあります。

なぜ骨がスカスカになるの？

骨は常に新陳代謝を繰り返しています。破骨細胞が古くなった骨を溶かし（骨吸収）、骨芽細胞が新しい骨を作り（骨形成）、1年間で全身の骨の2〜10%が作り替えられます。このバランスが悪くなると、溶かされた部分を埋め尽くすことができなくなり、スカスカのもろい骨になってしまいます。

◇加齢

若い頃と同じ量のカルシウムをとっていても、腸での吸収が悪いため体内ではカルシウム不足になりやすくなります。

◇10歳代の過度なダイエット

過度なダイエットは、栄養素が不足しやすく、骨が弱くなります。20歳代で迎える最大骨量が低くなると将来骨粗しょう症を起しやすくなるのがわかっています。

◇運動不足

運動で適度な負荷をかけると、骨芽細胞が活性化し、新しい骨を作る働きを促します。運動不足だと丈夫な骨が作られなくなります。

◇喫煙

ニコチンの作用で全身の血流、胃腸の働きが悪くなり、カルシ

〈Nさんの禁煙外来体験記 最終回〉

そして、1カ月が経ち、3回目の診療でしたが、タバコは吸わなくなっていたので一酸化炭素の測定も前回同様で、まったく問題ありませんでした。医師からも問題ないとのことでした。この頃になると、お酒を飲む場でも吸わなくて平気になってきました。しかし、薬を飲むのを止めたらまた吸いたくなるのではないかと不安な思いもあり、医師に相談しましたが、「依存症が治れば大丈夫だし、不安なら薬の期間を延長することも可能だよ」と言ってくれたので、とりあえずこのまま頑張ろうと思いました。

その後、1か月半が経過した頃、吸いたい気持ちがほとんどなくなってきたので、薬の量を少しずつ減らしましたが、意外と平気でした。そのまま、10日分ほどの薬を残し、2カ月経過後の4回目の診療を受けることができました。もう、この頃には薬を飲まなくても全く平気だったので、最後の1か月は薬の処方を受けませんでした。

そして、ついに3ヶ月が経ち最後の診療を受け、剣淵診療所から笑顔のぷっちなが描かれた「禁煙外来修了証明書」を頂くことができました。

最後になりますが、禁煙外来を受診しての感想としては、最初の2週間ほどは薬が効いてくるまでは、少しつらい時期もあったかなと思います。しかし、1ヶ月くらい禁煙すると、明らかに体調がよくなってきます。今では、もっと早く禁煙外来に行っておけばよかったかなと思います。これからも油断することなく非喫煙者であり続けられるよう頑張りたいと思います。 おわり