

No. 2 糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成 27 年 12 月 25 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 保健師】

〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231~1233

骨粗鬆症と糖尿病 骨折が増える季節にむけて知っておきたい骨の事

糖尿病患者さんは糖尿病ではない人に比べて骨粗鬆症になりやすい事がわかっています。冬場は積雪や凍結により足元がわるくなりやすく、骨折が増える時期です。寝たきりを防ぎ、健康な毎日を送るためには普段からどのようなことを心掛けておけばよいのでしょうか。

骨粗鬆症とは

骨が粗くなって、鬆(ス)ができる病気です。すなわち骨がすかすかになって弱くなり折れやすくなる病気という事です。骨の強さは骨密度(コンクリートの量)と骨質(鉄筋の本数)の二つの要素から成り立っています。骨にどの程度カルシウムなどのミネラル分が含まれているかまた、骨を作るその他の物質(コラーゲンなど) 骨の代謝回転(骨が壊され作られる速さ)が骨の強さに大きくかかわっています。

さまざまな研究から、2型糖尿病の患者さんは糖尿病になってからの期間が長い方と、コントロールのよくない方は、骨密度が減っていなくても骨折しやすいと言われていて、高血糖により骨の質の悪化が原因とされています。

1型糖尿病の方は骨密度も減りやすく2型糖尿病の患者さんより骨折の危険は多いといわれています。



pixta.jp - 13932523

骨粗鬆症の治療

食事・運動療法といった一般的な治療に加え、多くの種類の薬が使えるようになってきました。薬には飲み薬もあれば、注射薬もあります。骨吸収を抑える薬、骨形成を促す薬など多岐にわたり、いろいろな選択肢がありますが、薬物療法についてはかかりつけの先生と相談してください。

日常生活で気をつけること

最も重要な注意点は、適度な運動をする事です。骨はある程度負担をかけてあげないと骨密度が減ってしまいます。運動はウォーキングなどの有酸素運動に、筋肉を落とさないための運動(いわゆる筋トレ)を併用すると効果的と言われるます。これらの運動は肥満の解消や血糖コントロールにも有効ですので、主治医の先生と運動の可否を相談しながら、ぜひ取り入れてみましょう。

食事については、推奨される食品としてカルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆・大豆製品)、ビタミンDを多く含む食品(魚類・きのこ類)、ビタミンKを多く含む食品(納豆・緑黄色野菜)、果物と野菜、たんぱく質(肉・魚・卵・豆・穀類など)が挙げられます。一方、過剰摂取を避けた方がよい食品としてリンを多く含む食品(加工食品・一部の清涼飲料水)、食塩、カフェイン(コーヒー・紅茶)、アルコールが挙げられます。ただし、合併症(腎症のある方はたんぱく質の摂取に注意が必要な場合があります)や併用薬(血液を固まりにくくする薬はビタミンKの摂取で効果が落ちます)によっては注意が必要なものもあります。主治医の先生や管理栄養士とよく話あって食事療法をしましょう。