

# 骨量は20歳ごろがピーク



Q 治療について。  
A 治療には食事療法、運動療法、薬物療法があります。骨のために

を起こす場合もあります。大腿骨の近位部骨折によって寝たきりとなると、肺炎などの合併症が起きやすく命にかかわることもあります。

Q 骨粗しょう症とは。  
A 骨の中で新しい骨の組織が形成されるよりも吸収される割合が大きくなり、骨を維持していくバランスが崩れ、骨の強度が低下することによって骨折しやすくなった状態を骨粗しょう症と呼びます。骨の強度は加齢とともに低下していきま

す。骨量は20歳ごろにピークを迎え、40歳ごろから徐々に下がっていきま

す。また、女性は閉経で女性ホルモンが減少することによって、骨の強度が急激に低下するという現象が起こります。

Q 骨折の種類は。  
A 高齢者が転倒すると床に手をついて手首や肩を骨折したり、足の付け根を骨折したりします。また、重いものを持つたときなどに背骨へ負担がかかって背骨の骨折

特に必要は栄養素はカルシウム、ビタミンD、ビタミンKです。ビタミンDは日光浴をすると活性化されるので、高齢者は運動を兼ねて散歩などをすると効果的でしょう。またまた活動的な年代ならば、エアロビクスやジョギングなどもよいでしょう。薬物療法には骨の吸収を抑える内服薬や注射薬などがあります。最も大切なのは骨折を予防