

## 平成25年05月17日ラジオ番組内容

108. 『身長が4cm縮んだら、骨粗鬆症による

「圧迫骨折」の可能性あり』

50歳以上の女性の4人に1人が骨粗鬆症といわれる。

推定患者数1300万人です。

骨密度が高くても発症する「隠れ骨粗鬆症」の人も。骨粗鬆症患者のうち6割が、自覚症状のない状態なのです。

手足や太ももの付け根の骨折であれば激しい痛みを伴うので気づくが、背骨の圧迫骨折は、鈍痛程度しか感じないのが特徴です。

若いときよりも身長が4cm縮んでいたら、背骨の骨折の可能性あるのです。

「隠れ骨粗鬆症」とは？

骨密度検査を行い、骨密度が高くても、骨にしなやかさを与えるコラーゲンにくっつき、柔軟性を奪う「ペントシジン」の影響で骨がもろい状態になっていることも考えられます。

加齢や糖尿病、高血圧、日常生活の悪習慣により活性酸素が蓄積されると、体内でペントシジンができやすいことが分かってきたそうです。

生活習慣を改善し、活性酸素によるダメージを抑えるには、なにより体を動かすことです。

ジョギングやジャンプなど骨に刺激を送る行動、片足立ち運動などがおすすめです。

背骨の圧迫骨折の場合は鈍い腰痛を感じる程度で、知らない間に背骨が折れているというケースが多いので、お気を付け下さいね。