

## 糖尿病 ワンポイントアドバイス

# 糖尿病性骨減少症

### —骨折を予防しましょう—

骨の量が減って骨がもろくなり、わずかな衝撃でも簡単に骨折してしまう状態を、**骨粗しょう症**と呼びます。加齢にともない誰でも骨がもろくなりますが、**糖尿病の人ではそのスピードが早く、糖尿病でない人の2~4倍骨折しやすいといわれています。**インスリンの作用が低下すると、骨代謝にさまざまな影響を与え、骨量減少が進行するからです。特に大腿骨頸部という足の骨の付け根の部分は、転んだり、太ももをひねった時に折れやすく、骨折するとまったく歩けなくなり、治るまで数カ月間はベッドから離れられません。寝たきりになる原因として頻度が高く、痴呆が進行してしまうこともあります。

**骨粗しょう症の治療の目的は、骨量を維持し骨折を防ぐことです。**検査で骨量が20~44歳の人の平均値の70パーセント未満に減ると粗しょう症と診断され治療の対象となりますが、糖尿病などの危険因子がある場合、70~80パーセントに骨量が減った「骨粗しょう症予備軍」の状態でも治療がすすめられます。

#### 食事療法のくふう

**カルシウム**所要量は1日600ミリグラムです。牛乳や小魚などにたくさん含まれています。**ビタミンD**は腸からのカルシウム吸収を増やし、**ビタミンK**は骨形成を促進します。ビタミンDは魚（脂身の多い魚）に多く、ビタミンKは小松菜などの緑葉野菜のほか、納豆に多く含まれています。過度の植物繊維や塩分の摂り過ぎにも注意しましょう。



#### 運動療法のくふう

適度な運動は骨に刺激を与え、骨の内部の血行もよくなって、骨形成を盛んにします。運動の種類としては、筋肉に負荷がかかるウエイトトレーニングが効果的です。ビタミンDの8割は、紫外線を受けて皮膚で作られますので、1日30分程度日光にあたるだけで十分ですから、なるべく屋外で運動するようにしましょう。

#### 骨粗しょう症の薬

食事療法を補うために、カルシウム製剤や活性型ビタミンD、ビタミンKなどのビタミン製剤が処方されます。骨代謝を改善するホルモンも薬として用いられ、カルシトニン製剤、エストロゲン製剤などがあります。このほか、カルシトニンやエストロゲンの分泌を促すイプリフラボン製剤、破骨細胞の機能を抑えるビスフォスフォネート製剤などが治療に用いられます。

#### 糖尿病の治療

血糖コントロールが悪い状態が長く続いている人ほど、骨折の危険が高くなります。また、小児・若年期に1型糖尿病を発病したのなら、十分な骨の成長のためにも、適切なインスリン療法が大切です。

#### 転ばないくふう

階段や風呂場などには手すりやすべり止めを付ける、部屋の中でつまずかないように整理整頓する、照明は明るくスイッチは部屋の出入り口に取り付ける、立ち上がるときはゆっくりと立つ、足にあった靴を履く、雪の日の外出は控えるなどなど、対策はいろいろ立てられます。「転ばぬ先の杖」のことわざどおり、常日ごろから骨を丈夫にすると同時に、転倒しないよう気をつけてください。（内科 荒木里香）

## 三重病院 外来糖尿病教室

### 「低カロリー・スイーツ・バイキング」

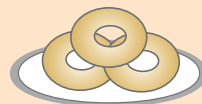
日 時★平成21年3月25日（水）14時~16時

場 所★院内栄養調理指導室（旧オアシス）

内 容★シフォン・ケーキ（粉寒天とマービー使用）、桜餅（マービー餡と道明寺粉）、ヘルシー・ドーナツ（粉寒天とマービーと豆乳）とお飲み物いろいろ（コーヒー・紅茶・緑茶）

参加費★700円（当日受付にて）

持ち物★エプロン



今回は予約制です。  
定員15名。  
3月19日（木）までに  
内科外来まで  
お願いします。