

糖尿病と骨粗鬆症



患者さんへのワンポイントアドバイス

 **骨粗鬆症**とは… 

骨密度が減って骨の強度が下がり、骨折しやすくなる状態のことです

骨強度

=

骨量（骨密度）

+

骨質

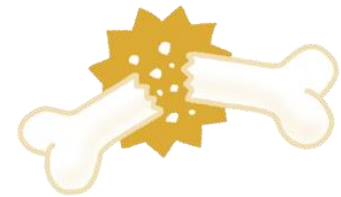
← 糖尿病

糖尿病がある方は**骨質**が劣化しやすく

1型糖尿病の方で 3.0~7.0倍

2型糖尿病の方で 1.3~2.8倍

骨折のリスクが高いと言われています



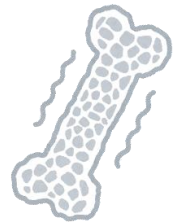
《転びやすい要因》

- 神経障害
- 網膜症
- 加齢に伴う筋力低下（サルコペニア）



《骨強度が低下する要因》

- ビタミンD・Kの不足
- 加齢
- 閉経後の女性ホルモンの減少など





骨粗鬆症を防ぐポイント

★食 事 バランスの良い食事を心がけましょう



骨を強くする栄養素を毎日しっかり摂りましょう

骨の主要な成分である『カルシウム』

…乳製品、小魚、大豆製品、青菜など

骨の土台となる『たんぱく質』

…肉、魚、乳製品、卵、大豆製品など

カルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』

…鮭・うなぎ・さんまなどの魚、きのこ類、卵など



★運 動 適度な運動を続けましょう



★検 査 定期的な検査を受けましょう



★治療薬 内服薬や月に1回・半年に1回の注射など





検査（DEXA法）について

- 正確な骨粗鬆症診断が可能
- 検査を受ける方の負担が少ない



骨密度測定装置ALPHYS LF(富士フイルム)

当院では**腰椎**と**大腿骨**の骨密度の検査ができます



なぜ腰椎と大腿骨の検査が大切なの？



- 骨は普段体重の負荷がかかっていない部位から減っていきます
- 背骨・腰骨・大腿骨頸部が骨折すると自由に動けなくなり、寝たきりにつながるので、早期発見・早期治療が重要です！

★気になる方はご相談ください★