

げんき通信

骨のおはなし

骨が健康な状態かどうかを示す指標として「骨密度」があります。一般に、骨密度が若年成人(20~44歳)の平均70%未満の場合に「骨粗しょう症」と診断されます。骨密度が充分なら骨折しにくいと思われがちですが、同時にしなやかさがないと圧力を受け止められず折れやすくなるので、最近では「骨強度(骨密度+骨質)」が低下して骨折しやすくなる骨の病気を説明されています。「骨」といえばカルシウムを連想しますが、実は骨の体積の半分はコラーゲンです。

まずは歩くことから…

骨の中には骨髓細胞があり、血管も通っていて、その血管によって多くの臓器ともつながっています。骨細胞から分泌されるオステオカルシン(骨ホルモン)は臓器の働きを促してインスリンの働きを活発化させます。その他、脳や肝臓、心臓、腸などのさまざまな臓器とも関わっています。運動などで骨に刺激を与えることで、骨ホルモンの分泌が促されるとともに、骨自体の新陳代謝もよくなります。まずは歩くことから始めましょう。

「骨」といえばカルシウムを連想しますが、実は骨の体積の半分はコラーゲンです。



《北茂安店：薬剤師/はらまき》

重い頭を支える背骨には常に上からの圧力がかかっているため、一ヶ所でもひびが入ると、上下の骨にも連鎖していきます。これが「圧迫骨折」で、徐々にひびが入っていくため痛みを感じないこともあります。折れた部分は上からの圧力でつぶれてしまい、前かがみの姿勢しかとれなくなるので、内臓を圧迫します。また、神経を圧迫して腰痛やしびれの原因にもなります。



日常生活では前かがみの姿勢が多く、

C O L U M N

げんきコラム

骨の薬と歯科のお話

「お薬手帳」を「ご提示ください。」



骨粗しょう症治療で「朝起きてすぐにコップ1杯の水で飲んで、30分は横にならないように」という薬をのんでいる方は歯科受診の時に必ず伝えてください。注射薬の場合もありますので、「お薬手帳」を提示するのがもっとも確実です。口腔ケアは全身の健康維持につながります。かかりつけの歯科で日頃から定期チェックを受けておくと安心です。

特にパソコンやスマホの操作は手元を見るため、猫背になりがちです。重い頭を支える首の骨は、その重さを分散するように前側に湾曲しているのですが、猫背になると後頭部付近の筋肉に負担が大きくなるので首から肩にかけての筋肉が固くなり、その結果、正常な湾曲がなくなってしまうのです。そうすると頭の重さが分散されないため負担がまとめてかかり、肩こり・頭痛・しびれなどの不調を引き起こします。適度なストレッチや体操を取り入れてみましょう。よい姿勢を意識することも大切です。

骨と骨とは関節でつながっているのですが、一部の歪みはその部分だけにとどまりません。最大の骨である肩甲骨と、骨盤と大腿骨をつなぐ股関節とは対の関係にあり、右の肩甲骨は左の股関節、左の肩甲骨は右の股関節と連動しています。そのため、どちらか一方がずれると、他方にも不調が生じます。前かがみの姿勢で固定されると肩甲骨が左右に広がって可動域が狭くなるため、周囲の筋肉も動きが悪くなり、カロリー消費も低下します。このように、骨の不具合はさまざまなおところに影響が及ぶので、早めのチェックをおすすめします。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585