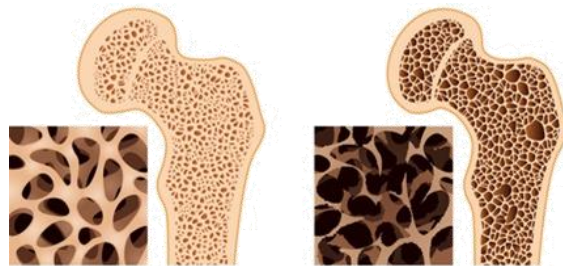




年を取ると、誰でも骨折しやすくなります。さらに糖尿病があると、骨折のリスクがより高くなります。糖尿病があるとなぜ骨粗鬆症になりやすいのか？骨折による寝たきりを防ぐためにも、糖尿病と骨粗鬆症の関係を覚えておきましょう。

骨粗鬆症ってどんな病気？

健康な人の骨の中には、骨梁（こつりょう）という柱が無数にあります。その構造は丈夫でしっかりしていますが、骨量が減少したり、柱が細くなったりすると、骨がもろくなり、少しの力が加わっただけでも、骨が折れやすくなってしまいます。これが、「骨粗鬆症」です。



健康な骨の断面

骨粗鬆症の骨の断面

骨粗鬆症による骨折は「寝たきり」の原因に！



特に女性は骨粗鬆症による骨折が、寝たきりの原因第1位です。骨折により「寝たきり」になると、日常生活ができなくなり、同年齢の骨折していない人に比べ、明らかに寿命が短くなることが分かっています。つまり、「骨が折れたぐらい」では済まされない疾患なのです。

なぜ糖尿病の人は骨粗鬆症になりやすいの？

最近の研究により、糖尿病の人は骨粗鬆症になりやすく、糖尿病でない人と比べて1.5～2倍骨折リスクが高いことが報告されています。

その理由の1つにインスリンが関与します。インスリンには血糖値を下げる働き、骨芽細胞に作用して骨の形成を促す働きがあります。糖尿病になってインスリンの作用が低下すると、骨の新陳代謝において「つくる」（骨形成）よりも「壊す」（骨吸収）働きの方が強くなり骨密度が低下します。



インスリンは骨量維持に欠かせない

インスリンにはビタミンDを活性化する働きがあります。活性型ビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせません。インスリン作用の低下や分泌量不足がある糖尿病では、せっかく食事でカルシウムを摂っても吸収されにくくなってしまいます。

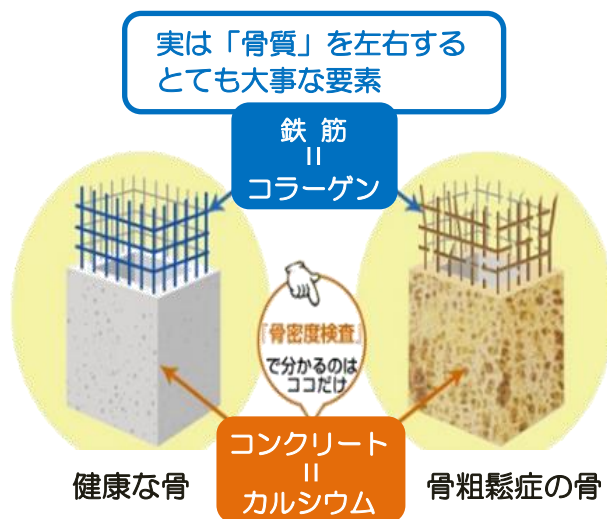
さらに、血糖値が高い状態が続くと、尿の量が増えてカルシウムの排泄量も増えます。体内のカルシウム不足を補うために骨が使われるので、骨密度はますます減少してしまいます。



骨密度が高くても要注意！

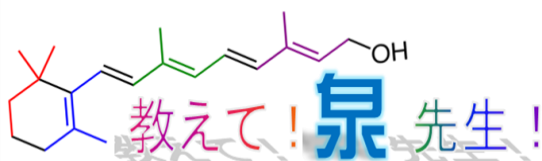
糖尿病が骨粗鬆症になりやすいとお話ししましたが、実は糖尿病の人は骨密度が高くても骨が折れやすいと言われています。

骨は鉄筋コンクリートに例えられます。骨密度として測っているカルシウム量はコンクリート、鉄筋部分はコラーゲンなどの蛋白質にあたります。血糖値が高い状態が続くと、「蛋白質の糖化」という現象が起き、鉄筋部分にあたる正常なコラーゲンが減り、骨がもろくなってしまいます。



糖尿病と骨粗鬆症との関係は、意外に知られていません。糖尿病患者さんが骨粗鬆症を防ぐには、まず基本治療である血糖コントロールが肝心です。定期的な検査、自分の健康状態の把握、医師からの指導をきちんと受け、血糖を良好に保ちましょう。予防・治療を行うことで、骨折を防ぎ寝たきりにならず、元気で充実した日常生活を送ることができます。一つの病気だけでなく総合的に、そして様々な世代に沿った専門性の高い具体的な指導に力を入れています。何でもお気軽にお問い合わせください。

(外来診療部 検査 松井 かおり)



インフルエンザの
治療薬について



インフルエンザの流行が拡大しています。インフルエンザにかかったけどお薬を飲んでも大丈夫？と不安の声も多い今月は、インフルエンザの治療薬について紹介します。

質問 1) 抗インフルエンザ薬は、なぜ発症（発熱）から
48時間以内に飲むのですか？

インフルエンザウイルスは体内で、2～3日の間で最大量になるからです。症状の悪化を防ぐために早めの服薬をお勧めします。



質問 2) インフルエンザと解熱剤は一緒に飲んでいいの？

飲んでいい薬と、飲んではいけない薬があります。一緒に飲むことで、インフルエンザ脳症や肝障害を引き起こす可能性があるため、必ずかかりつけ医にご相談ください。なお、発熱すると3日前後は解熱しないことが多いですが、ご自宅での安静が一番です。出歩くことは避けましょう。

質問 3) 異常行動とは、どのような行動ですか？

突然走り出す、窓から飛び降りようとする、突然会話が通じなくなる、怖がる、幻覚を見る、うわごとを言う、わめく、はねる、興奮状態になる、うろつき回る、無意味な動作を繰り返す…など。*発症から2日間は念のため患者さん（特に小児・未成年）が1人にならないように配慮しましょう。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。