



## 自分の骨密度を 知つておこう!!

仙台骨を守る会代表  
金渕整形外科クリニック 院長  
**金渕 隆人**

骨粗鬆症は高齢者の女性に生じる疾患だと思っている方が多いと思います。しかし、骨粗鬆症は30歳くらいから何も症状がなく徐々に骨密度が低くなつて進行する疾患です。身長は小学校高学年の成長期から急に伸びていきます。この頃から大学生になるまでに栄養を十分に取つて運動することにより骨密度が上昇します。痩せようとして食事制限などをすると骨が弱くなります。

骨粗鬆症の診断は若年平均骨密度の何%かで判断します。若いときから年齢平均の骨密度より低い人は、閉経後の骨密度低下により骨粗鬆症になつてしまします。早期閉経や卵巣摘出術の既往、乳がんに対する薬、フルファリンの服用、抗てんかん薬、ステロイド薬の内服、痩せ過ぎなどが

骨粗鬆症は高齢者の女性に生じる疾患だと思っている方が多いと思います。しかし、骨粗鬆症は30歳くらいから何も症状がなく徐々に骨密度が低くなつて進行する疾患です。身長は小学校高学年の成長期から急に伸びていきます。この頃から大学生になるまでに栄養を十分に取つて運動することにより骨密度が上昇します。痩せようとして食事制限などをすると骨が弱くなります。

骨粗鬆症の原因となります。出産後にも一時的に骨密度は低下しますが、栄養を摂取することにより回復します。

高血圧や高脂血症はそれ自体

で症状はありませんが、結果として脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を生じて介護が必要になる人がいます。そのため、高血圧や高脂血症の治療は早期に発見し適正な血圧、血中脂質を維持することが大切なのです。同じように骨粗鬆症も最終的な結果は骨折で、大腿骨の骨折や脊椎の骨折は寝たきりになる可能性があり、生活の質を低下させ、寿命を短くしてしまいます。

将来の骨粗鬆症を防ぐためにも、若いうちに一度腰椎と大腿骨の骨密度を測定して自分の骨密度を知つておくと良いでしょう。



## 政宗公に学ぶ独眼流健康法

天下を巡り、有力大名たちがしのぎを削った戦国時代。リーダーの健康は、家臣・領民の命運を左右する一大事でした。

仙台の礎を築いた仙台藩初代藩主・伊達政宗公もまた日頃から健康に気を配っていたようです。

政宗公の一日を見てみると……。

- ①午前六時頃起床。床の上で自ら髪を一束に結び、身支度を整える。
- ②「閑所」と呼ばれる書斎的な小部屋に籠もり、二時間ほど仕事。
- ③行水し、身支度を整えてから客や指名した家臣たちとともに食事。
- ④午後二時頃まで政務を執り、再び閑所に籠もり二時間ほど過ごす。
- ⑤行水、着替えの後、午後六時頃、奥座敷で客や指名した家臣たちとともに食事。
- ⑥寝所に入つて、明朝の起床時間を指示した後、午後八時頃就寝。

一日の行動を細かく定めていた政宗公ですが、朝まだ眠い時には起床時間を遅らせたり、昼、床をとつて昼寝をすることもあつたとか。「規則正しい生活」を基本としながらも体調や気分に合わせて柔軟に過ごすことで、疲労回復やストレス解消に努めていたようです。こうした生活が功を奏してか、政宗公は当時としては珍しい数えで七〇歳という長寿を全うしました。