



糖尿病新聞 No15

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。歳をとると、誰でも骨がもろくなる傾向にあり、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。そして糖尿病の人は、糖尿病でない人よりも骨折しやすいことがわかってきました。今月は、糖尿病と骨粗しょう症の関係についてお話したいと思います。

骨粗しょう症とは？

健康な人の骨は骨量が多く、密度もしっかり保たれていますが、骨粗しょう症は何らかの原因によって骨量が著しく減少して骨がスカスカになってわずかな衝撃でも簡単に骨折してしまう状態です。高齢者が骨折をしてしまうと、寝たきりの原因にもなります。

糖尿病の人は骨粗しょう症になりやすいの？

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの分泌量が低下したり、効きが悪くなり高血糖状態が続いてしまうことです。このインスリンは、血糖値を下げる働きほかに、骨芽細胞に作用して骨の形成を促す働きがあります。1型糖尿病は、インスリンがほとんど分泌されないため、骨形成が低下して骨粗しょう症になりやすくなります。2型糖尿病では、インスリンが分泌する能力は保たれており、骨量も減少していませんが、骨の強度に関係する骨質が劣化することで骨折しやすくなります。

骨粗しょう症を予防するためには

骨粗しょう症を予防するためには、糖尿病の人は血糖コントロールを改善することと、食事や運動で骨や筋肉を強くすることが重要です。

骨を丈夫に保つポイント

① 食事—カルシウムやビタミンD、Kを摂りましょう。

骨を強くするおすすめ食材



カルシウム (乳製品、小魚、大豆製品、青菜などに豊富)
 ビタミンD (魚貝類、きのこなど)
 ビタミンK (青菜、納豆など)

糖尿病患者さん向けおすすめレシピ



(さかえ2016年10月号参照)

② 運動—手足の骨折は、転倒が原因であることが多いため、転ばないための体づくりがとても大切です。そこで理学療法士に聞いた自宅で簡単にできる筋力アップ体操を紹介します。

爪先・かかと上げ・下げ



- ・椅子に腰かけ両足を揃えます。
- ・かかとを軸に爪先を上げた後、降ろします。
- ・次に、爪先を軸にかかとを上げた後、降ろします。

この運動は、前脛骨筋(ぜんけいこつきん)が強化されます。前脛骨筋は、加齢に伴い弱くなりがちなので、この筋肉を鍛えることで、つま先が上がるようになり、つまずきにくくなります。



食事や運動は、必ず主治医の先生に相談して無理のないように始めましょう。

*転倒・骨折しないための体づくり運動は、次号にも掲載します。 **お楽しみに!!**