



糖尿病と骨の関係 ～骨、折れやすい！～

骨は、コラーゲンとヒドロキシアパタイト（リン酸カルシウム的一种）というものが結合して出来ています。

骨の強さは成長期から青年期に栄養や運動などの良い影響を受けながら高まっていき、壮年期に弱くなり始めます。閉経、飲酒、喫煙、日光浴しない生活、運動不足などは骨強度の低下を加速させてしまいます。

医療機関で骨密度を測定して、若者の平均値よりも明らかに低下していると、骨粗鬆症と診断を受け、積極的な治療を行います。

糖尿病の方の場合は、少しややこしいのですが、インスリンというホルモンは骨の強化に働くため、特に1型糖尿病の方（インスリン分泌不足）は骨密度が低下傾向になります。逆に肥満を伴った2型糖尿病の方の場合は、骨密度は高く出るケースが多いのですが、骨の強度は弱いことが知られているそうです。食事療法でエネルギーや糖質量にとらわれ過ぎてしまうと、骨の維持に必要なたんぱく質やカルシウムの摂取量が不足気味になってしまう可能性があるので注意しましょう。

また、糖尿病が進行して腎臓病が進むとたんぱく質の摂取制限が始まり、カルシウムを多く含む乳製品や小魚なども摂取量が減る可能性もあります。更に、お薬の影響で骨に不利に働くものがあることや、別の病気でステロイドを使用している場合、血糖値も骨密度も両方とも悪化傾向に……。このような理由で糖尿病は骨粗鬆症を加速させてます。骨が弱くなると、通常では考えられないような弱い力でも骨折（脆弱骨折）してしまいます。

このような状態にならないように、糖尿病を患っておられる方は転倒を予防することが大切です。

どの様な事に注意しなければならないかと言いますと、
普段から行っている正しい糖尿病の治療こそが一番の転倒予防です。



バランスの良い食事と適度な運動で肥満を解消
運動によって筋肉を維持する
血糖管理を行って合併症を食い止める
適切な薬剤で管理する



左の図のように、1日3回の食事を 主食：主菜：副菜を意識していただくだけでもバランスが整います。

副菜を日によって乳製品や果物に代えても良いです。

肥満を解消する意味で体重を把握することはとても大切です。

ただし、単に体重を把握するのではなく、可能であれば、体脂肪量や水分量、筋肉量が分かるとなお良いですね。

ただ単に体重を減らすだけでは、骨にかかる負担も弱まり、骨は強化されません。

本当に減らしたいのは脂肪と水分（浮腫み）です。

筋肉と身体機能は保たれていることがとても重要なのです。

この機会にぜひ、体重計の見直しを！

あっという間に季節がうつり変わって、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋ですね。

『えいよう通信』は1ヶ月夏休みを頂きました。(≧▽≦)

夏の疲れ・・・出ていませんか？ この季節特有の花粉で鼻炎に悩んでいらっしゃる方も急な乾燥で喉や皮膚トラブルに不快な思いをされている方も、お大事にしてくださいね。身体を休めて、季節の変わり目を乗り切りましょう！！

そして、楽しい秋をお過ごしください！ヽ(〇〇)ノ

小林

