



骨粗鬆症について

骨量（骨に含まれるカルシウムやマグネシウムなどミネラル分の量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンの減少や加齢による関わりが深いと言われています。

胃切除後のカルシウムの吸収不良などによって、骨量が低下する場合があります。さらに、がんのホルモン療法による副作用、化学療法に伴う慢性下痢や腸管の吸収障害なども原因になると言われています。





骨粗鬆症の予防や改善のために、適量のたんぱく質をとりながら、カルシウム、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンKをとるようにしましょう。

また、散歩などの軽い運動もできる範囲で続けていきましょう。



こんな栄養素を取り入れてみましょう

カルシウムやマグネシウムは骨量減少を防ぐ重要なミネラル分です。ビタミンDは体へのカルシウム吸収を助ける働きをします。ビタミンKはカルシウムを骨に沈着させやすくし、骨の形成を促す作用などがあります。

カルシウム	牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、ワカサギ、ちりめんじゃこ、菜の花、小松菜、ひじき	
マグネシウム	キンメダイ、牡蠣、ほうれん草、豆乳、アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ、ひじき	
ビタミンD	鮭、ウナギのかば焼き、さんま、カレイ、まかじき、ぶり、きくらげ、干しいたけ	
ビタミンK	納豆、小松菜、ほうれん草、豆苗、春菊、菜の花	

桑原節子先生からのアドバイス

年齢を重ねることで骨密度は減少しますが、とくに女性は骨折のリスクが増してきます。治療の影響が加わることで、さらに注意が必要となります。関連の栄養素を意識して取り入れることと、適度な運動で骨への刺激を継続することは、その後の生活の質(QOL)を改善することにつながります。

【いつもと違う症状があるときには、医師や看護師、薬剤師等に相談しましょう】

連絡先(医療機関名)

がん情報サイト
Assist
はこちら



<https://oncology-assist.jp/public/>