



10月20日は世界骨粗しょう症デー

腎臓が悪いと骨折しやすくなる？

骨は食事などで摂取したカルシウムが骨に運ばれることで作られますが、摂取したカルシウムを体内に吸収させるために活性化ビタミンDが必要になります。しかし、腎臓病で腎機能が低下すると活性化ビタミンDが作られにくくなり、その結果カルシウムの吸収が滞り、骨が弱くなります。これが腎性の骨粗しょう症です。

命に関わる骨折



股関節付近の太ももの骨の骨折(大腿骨近位部骨折)には特に注意が必要です。この場所は体を支える役割があるため、痛みで立つことや寝返りなどができなくなり、寝たきりになる可能性があります。寝たきりは肺炎や褥瘡、認知症の原因となり、それらが元で命を落とす場合があります。大腿骨近位部骨折を起こした人の1年後の死亡率が10.1%という調査結果もあります。

骨粗しょう症による骨折を起こりにくくするには

カルシウムの吸収を阻害するリンの摂取制限や、カルシウムの排泄を促す塩分の過剰摂取を控えるという予防策があります。また、骨を作る動きを活発にするため適度な運動を継続することも効果があります。特に運動で筋力をつけることで転倒などを減らし、骨折リスクの低下にもつながります。自分の骨密度を知っておくことも大切です。

検査や運動指導などについて希望の方は職員までお声掛けください