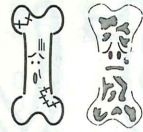


骨粗鬆(しょう)症について

骨粗鬆症とは骨量(カルシウムやコラーゲン)が減って骨がスカスカになりもろくなって、骨折をおこしやすくなっている病気のことを言います。私たちの骨量は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減少していきます。骨量の減少自体は生理的現象なのですが、その骨量がピーク時の20~30%減り、骨の構造が弱くなりその結果背骨や股関節などに骨折をおこしやすくなった状態ではじめて骨粗鬆症という病名がつくのです。



骨粗鬆症は別名“静かな病気”といわれるように、知らないうちに深く静かに進行していきます。初期のころは自覚症状がないため、ちょっとした外傷や転倒で骨折をして、はじめて骨粗鬆症と診断されることもあります。一般的にこの病気は女性に多くみられますが、その理由として女性のほうが男性と比べて骨の絶対量が少なく、閉経によって骨を作るために必要な女性ホルモンの分泌が減少するからです。

症状としては身長が縮んでくる、背中や腰が曲がってくる、重いものを持つとき背中や腰に痛みを感じるなどがあります。

いま高齢化社会をむかえて、お年寄りのQOL(生活の質)が重要視されるようになりました。長生きをしても、寝たきりや介護の必要な生活になりたくないものです。精神的にも肉体的にも元気でいきいきとした生活を送るため、骨粗鬆症を予防し、骨折をおこさないようにすることが大切です。

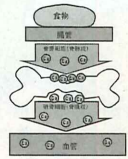
骨の代謝について

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は活発な新陳代謝を繰り返しています。丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨をこわし(骨吸収)、たえず新しい骨を作る(骨形成)必要があるのです。この骨吸収と骨形成のバランスがよいと骨量は減らずに一定に保たれます。ところが、骨の材料になるカルシウムの摂取が不足したり、女性ホルモンが減少したり、飲酒や喫煙などにより、骨を作る量よりも骨をこわす量のほうが多くなると骨量が減ってきて骨粗鬆症になります。



診断と検査について

骨粗鬆症の診断法の一つとして骨の量を測る検査(骨密度測定)があります。測定方法には①背骨や太ももの付け根や前腕の骨の量を測定する「DXA法」②手指の骨の量の測定する「MD法」③足のかかとの骨の量を測定する「超音波法」の3種類があります。検査する施設により測定方法は異なりますが、いずれも簡単に、短時間で安全に検査することができます。



問診も骨粗鬆症の診断には重要な手がかりとなります。たとえば、喫煙や飲酒、偏った食事をしていないか、運動で身体を動かすことが少なくないかなど日頃の生活習慣をお聞きします。さらに、家族に骨粗鬆症と診断された方がいる、糖尿病が持病としてある、胃や腸の手術をしたことがあるなどの事実があればよりいっそう危険率は高くなります。

治療について(もし骨粗鬆症といわれたら)

骨粗鬆症の治療で大切なのは、日常生活の中で骨量を増やす努力をすることです。初期の骨量減少でしたら、「食事(カルシウムの摂取)」「運動」「日光浴」の基礎療法で骨量が増えてきます。

治療と日常生活の注意点

さらに病気が進むと薬物療法を始めますが、基礎療法があつての薬物療法なので、薬だけに頼ってはいけません。薬物療法を始める時期や薬の選択は、患者さんの年齢や症状の進み具合によりかかりつけ医が判断してくれます。



現在使われている薬は、骨の吸収を抑える薬、骨の形成を助ける薬、吸収と形成の骨代謝を調節する薬の3種類があります。

【骨の吸収を抑える薬】

①ビスフォスフォネート剤 骨吸収を抑制し、骨量を増加させ、脊椎圧迫骨折の発生を減らすことができます。骨粗鬆症の第一選択薬です。

1日1回服用するものと週に1回のものがあります。朝食前に服用し服用後30分は横にならないことや飲食を控えるなど注意が必要です。歯の治療するときには薬の休薬が必要なことがあります。



②選択的エストロゲン受容体作動薬(SERM) 骨など特定部分でのみ女性ホルモンと似た働きをし骨吸収を抑制して骨量を増加させます。副作用として、更年期症状を悪化させることがあります。

③カルシトニン剤 骨をこわす細胞(破骨細胞)を抑制して骨量減少を抑えます。背骨や腰の痛みを抑える鎮痛作用があります。飲み薬でなく、筋肉注射しかありません。

【骨の形成を助ける薬】

ビタミンK2 骨の形成をたすけ骨折を予防します。血液凝固阻止薬(ワルファリン)の効果を弱めるため飲み合わせに注意が必要です。



【吸収と形成を調節する】

活性型ビタミンD3 腸からのカルシウムの吸収を促進させて骨の形成を助け、骨折頻度を低下させます。筋力低下を防ぐ作用あり、転倒予防効果もあります。

骨折防止のための日常生活の注意点

骨粗鬆症になって最も骨折しやすいのは背骨です。次に足の付け根(大腿骨近位部)、腕の付け根(上腕骨近位部)、手首(橈骨遠位端)です。とくに、足の付け根の骨折は寝たきりの原因となりますので転倒予防対策が重要です。

日常生活の場をもう一度見回してください。意外と危険なところがあると思います。家の中では整理・整頓をしてつまづくような障害物を取り除くようにしましょう。廊下・階段・風呂場に手すりや滑り止めをつけたり、段差をなくしたり、足元を明るくするなど工夫を凝らしてください。外出する時も、サンダルやぞうりではなく、かかとのない靴をはいたり、手さげのバッグでなくリュックサックにして両手を自由にし体のバランスをとりやすくすることなどの安全対策が大切です。

最後に、最近の話題として「FRAX」という“WHO骨折リスク評価ツール”がインターネット上で公開されています。2008年2月にWHO(世界保健機関)が開発したもので、自分で身長、年齢、体重、性などを入力すると10年以内に骨折する確率(%)が算出されます。骨折リスクが自宅で簡単にわかりやすく知ることができるので、骨粗鬆症について見直されてはいかがでしょうか。

http://www.shef.ac.uk/FRAX/index_JP.htm

(社)吹田市医師会 宮本 洋