

予防、検査、治療の  
3本柱が大事

# 「骨粗鬆症」の肝

## 【はじめに】

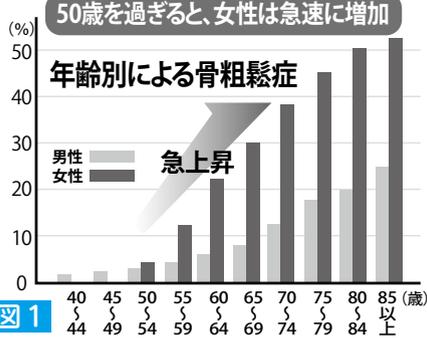
骨粗鬆症とは「骨の強度が低下して、骨折の危険性が増大しやすくなる疾患」と定義されており、ただの「骨の老化現象」ではありません。骨折は骨が脆くなるために起こる合併症なのです。では、なぜ骨折しやすくなった状態がよくなるのでしょうか？

それは、骨折、特に大腿骨近位部骨折（太ももの付け根の骨折）が生じると移動能力や生活機能が低下してしまい、寝たきりになったりすると死亡リスクが上昇するからなのです。特に女性は閉経後の数年間に骨量が急激に減少するので、発症する危険が高くその他、糖尿病、慢性腎疾患、呼吸器疾患、リウマチなどの既往がある人も骨粗鬆症になりやすい傾向にあります。

もちろん、骨粗鬆症と診断された人は**治療**が必要ですが、骨の量が減ってきても最初のうちは特に自覚症状もなく過ぎていき、骨折や腰痛などの症状が出て検査をするとすでに骨粗鬆症になっていたケースは少なくありません。そのため、**検査(検診)**が大事なのですが、さらに**予防**がもっと大事です。(なる前にできる限りの事をしておく。特に女性の方は必見。)

## 【予防】

骨の量が増えるのは20歳くらいまでです。特に女性は50歳を過ぎると急速に骨量が減少します。(図1)



※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会」2006年版より

成長期に多くの骨量を貯蓄しておくのが大事なので、若いうちの努力が後年になっての骨粗鬆症の発

症を遅らせることができるのです。

骨を作るために必要なことはカルシウムの摂取と身体を動かすこと（特にジャンプなどの荷重運動がおススメ）、日に当たることです。ゲームばかりで外に出ず、運動しないことは将来が危険です。若いうちからより良い生活習慣（特に食習慣と運動習慣）を身につけることが大事です。

## <中高年での予防は>

1. バランスのいい食事（カルシウムは食事から）
2. 定期的な運動（目安は1日7000歩のウォーキング、少なくとも週に3日）
3. 日光浴（夏は15分、冬は30分以上）がおススメです(図2)。

運動では他に、ジョギングや太極拳、ダンスなどもおススメです。

高齢者では転倒予防も必要です。65歳以上の高齢者の転倒事故は住宅などの居住場所が5割以上を占めるので、室内で予防対策を立てるのも大事です。

薬や注射などの加療をすでに受けている人も食事、運動、日光浴は自分でできることです。しっかり頭に叩き込みましょう。ただ、高齢になると、膝などが痛くなり中々歩くのが困難になっている人もいますので、無理のない範囲での調整も必要です。

骨粗鬆症は遺伝も関係しているので、ご両親が大腿骨近位部の骨折を起こした既往がある人は注意が必要で、積極的な予防、検査をおすすめします。

## 【検査(検診)】

早期に発見できれば治療も可能なので、特に



図2

骨が弱くなるような基礎疾患を持っている人や喫煙、アルコール多飲、50歳以上の女性、70歳以上の男性は、積極的に骨密度検査を受けることをおすすめします。

骨密度検査でもっとも正確なのが腰椎と大腿骨近位を測定するDXA（デキサ）測定です。さらに詳しく調べるためには、（骨密度が正常だから安心と言うわけではない場合があるので）問診、胸腰椎のレントゲン、血液検査が必要です。

そのため、特に65歳以上の女性はまず、問診、レントゲン、骨密度検査を受けることをおすすめします。

## 【治療】

骨粗鬆症の診断を受けた人は生活の改善だけでは間に合わないで平行して薬による治療が必要です。現在はいろいろな薬があり、飲み薬だけでなく注射などもあるので、個々にあった処方を医師と相談していただきたいと思います。

薬は漠然と続けるのではなく、定期的に検査（骨密度、採血、レントゲン）を受けた上で、より良い薬を続けるのが効果的です。薬は続けることで骨密度や骨の強さが増加していきますが、途中でやめてしまうと、そこから骨量が再び減っていき、骨折の危険が高くなります。骨折の既往がある人は次に起こる骨折の危険性が2～4倍になります。

次の骨折を起こさないために、寝たきりにならないために、健康で過ごしていくためにも治療は途中でやめないことが重要です。

## 【最後に】

将来、寝たきりにならず健康でいられるために、自分で出来ること（食事、運動、日光浴）をしっかりやりましょう。特に娘さんがおられる方は思春期までの骨量の貯金が大事です。一緒に外でウォーキング、ダンスなどいかがですか？

骨粗鬆症は、予防をして、検診を受けて、治療ができればより良い生活を長く送れる事が出来ると思います。本邦ではまだまだ検診の受診率も低く、骨折の既往のある人での治療率が低いのが現状です。一人でも多くの人が意識改革していただき骨折しない日々を送っていただきたいです。

吹田市医師会

はしたに整形外科クリニック 橋谷 実