



～骨粗鬆症について～

整形外科：辻充男

骨粗鬆症とは 皆さんは骨粗鬆症について、どれだけご存じでしょうか。骨がスカスカになる、背中が丸くなる・曲がる、背中が痛い、骨折が起こりやすい等々のイメージをお持ちだと思います。

定義として「骨粗鬆症とは、骨密度の低下と骨質の劣化のため、骨強度が低下して骨折しやすくなる疾患」とされています。骨は皮膚や髪の毛と同じように常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。つまり、古くなった骨は溶かされ吸収され、そして骨が溶けた部分には新しい骨が形成され、バランスを保っています。その吸収と形成のバランスが崩れ、吸収が形成を上回った状態が続いて骨折しやすくなる状態が骨粗鬆症です。

日本は世界一高齢者が多い国で、現在1300万人以上の患者が存在し、50歳以上の女性では4人に1人、80歳以上では約半数が骨粗鬆症になっていると言われており、今後さらに高齢化が進み、患者数も増加するだろうと考えられています。

骨粗鬆症にかかるとどんな症状があるのでしょうか。実はこの病気にかかっているだけでは症状はありません。普段の生活で皆さんがその存在に気が付くことは困難で、骨折して初めて判ったということがほとんどでしょう。

骨粗鬆症の診断 では、骨折前に骨粗鬆症を患っていることを知るためにはどうすればいいのでしょうか。それは検査を受けるしかありません。検査としてはレントゲンで特殊な撮影を行うデキサ法が一般的で、簡便な方法として超音波法や手の甲のレントゲンを撮影する方法がありますが、デキサ法以外は精度が一定しないので、あくまでも参考としてとらえる必要があります。そこで異常と判断されたら、当院で行っているようなデキサ法で調べなおす必要があります。

骨粗鬆症の予防 次に、どんな人が骨粗鬆症になりやすいのでしょうか。避けられない要因として加齢、性別（女性）、過去の骨折・家族歴、早期閉経、遅い月経開始などがあり、避けられる要因としては偏った食生活、運動不足、喫煙・過度な飲酒、日光浴不足、カフェイン多飲などがあげられます。つまりバランスよくカルシウムの多い食品摂取を心がけ、適度な運動をし、お日様に当たることで、骨粗鬆症の発生を防ぐ一助となるでしょう。

骨粗鬆症の治療 それでも骨粗鬆症になったらどうすればいいのでしょうか。日々の生活の見直しも必要ですが、治療を受けていただくしかないと思います。骨粗鬆症に対する治療の目的は骨折を未然に防ぐことですので、骨折を起こしてからでは遅すぎるのです。

骨粗鬆症の治療としてはどんなものがあるのでしょうか。簡単な方法としては内服治療です。いろいろな内服薬がありますが、当院で最も多く使われているのはビスホスホネートという月に1回あるいは週に1回服用するだけの薬と、毎日飲むビタミンDの組合わせで、それで効果がない場合や、最初から骨粗鬆症の程度が強い場合には注射による治療を選択します。この注射も多くの種類がありますので、どの薬を使うかは、患者さんの状況により判断をさせていただきます。

当院では骨粗鬆症の治療を開始した場合、半年に1度の頻度でデキサ法での検査と、同時にカルシウムや肝臓・腎臓の状態を調べるために血液検査を行います。

最後に 当院の検査機器ですが、これまでかなり年式の古いものを使用しており、時々機嫌を損ねてストライキを起こす厄介ものでした。それが、今年の11月下旬に新しいものに更新されましたので、検査時間の短縮や検査結果の見易さ等で皆さんのお役に立てるのではないのでしょうか。今まで検査・治療を受けておられた方はもちろんのこと、検査したことがない方もこれを機会に検査を受けてみたら如何でしょうか。

骨粗鬆症になったら、どうなるの？

骨がもろくなってちょっとしたことで骨折しやすくなります。

骨粗鬆症による症状

身長が縮む・日常の何気ない動作で骨折など



昔は老化現象とされていた背中が丸くなる、背が縮むなどの身体の変化は、骨粗鬆症の症状の一つなのです。

くしゃみやかがむ動作など、日常の何気ない動作で、骨折をしてしまうことがあります。

骨粗鬆症による悪循環

転倒による骨折から寝たきり

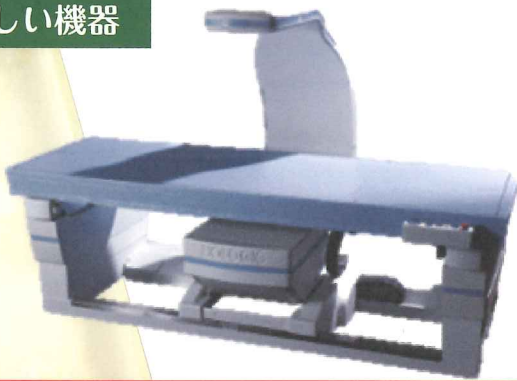


筋力低下・心肺機能の低下・認知機能の低下など



骨折すると治りにくく、それをきっかけに寝たきり・運動不足となり、筋力低下・心肺機能の低下や、認知機能の低下に繋がってしまうこともあるので、早めの治療が大切です。

新しい機器



自覚症状があらわれにくい骨粗鬆症を早期に発見するために、検査は欠かせません。特に女性の場合は、骨量が減少しはじめる40歳頃から定期的に検査を受けることをお勧めします。また、40歳前の若い世代でも早めに検査を受ければ、骨粗鬆症の早期発見だけでなく、予防のための骨の健康管理に役立ちます。

骨密度を測る検査は、どんな種類があるの？

〈デキサ法〉 2種類のX線をあてて（主に背骨、太ももの骨）の骨量を測ります。もっとも正確です。

〈超音波法〉 かかとに超音波をあてて骨量を測ります。

〈pQCT〉 CT（コンピュータ断像撮影）装置で、手首の骨などの骨量を測ります。

当院では、一番正確性の高い〈デキサ法〉で検査を行っています。検査について興味のある方・骨の健康について気になる方は気軽にスタッフまでお声掛けください。11/22から新しい機器に更新されました！

