

## 【どんな人が骨粗鬆症になりやすい？】

骨粗鬆症は、多くの原因が複雑に関係して発症する病気なので、原因をひとつだけに決めることは出来ません。

下にあげた各項目は主なものを示しています。

加齢	性ホルモン産生の低下のほかに、年をとると骨芽細胞（骨をつくる細胞）の働きが弱くなります。また、腎臓の働きも低下するため活性型ビタミンDがつけられにくくなったり、食事の量が少なくなったりするため、カルシウムの吸収量が低下します。
カルシウム摂取量が少ない・偏食	乳製品をとっていないかったり、偏食して栄養バランスが偏ったりすると、食物からカルシウムなどが十分にとれなくなります。
閉経	閉経に伴って女性ホルモンが急激に低下すると、破骨細胞（骨を壊す細胞）の働きに骨芽細胞の働きが追いつかなくなります。
運動不足	適度な運動で骨に刺激を与えると骨は丈夫になります。反対に、運動しなくなると骨はだんだん弱くなっていきます。
日光に当たらない生活	日光に当たると、皮下でビタミンDが合成されます。ビタミンDは腸からカルシウムを吸収するために必要な物質です。
喫煙	ニコチンは、腸からのカルシウムの吸収を阻害し、カルシウムを尿中に排出します。また骨芽細胞の機能低下も引き起こします。
嗜好品のとり過ぎ	コーヒーなどに含まれるカフェインのとり過ぎや、過度の飲酒は骨量の減少につながります。
極端なダイエット	食事を極端に減らすダイエットは、栄養不足、特にカルシウム不足の原因になり、骨量の減少を招きます。

## 【症状】

骨の新陳代謝は、皮質骨よりも海綿骨でより活発に行われます。そのため、骨代謝に異常が生じると、海綿骨でまず変化がおきます。骨粗鬆症では海綿骨の量がまず減っていくため、海綿骨の占める割合が比較的多い背骨などが最初に弱くなっていきます。背骨が骨折をおこしてつぶれると、腰が曲がったり痛みが出たりします。身長が低くなることもあります。

ます。

ただし、骨粗鬆症になっていても症状が出るとは限らないので、「腰が痛くないから骨量は大丈夫」とはいかないのです。



## 【治療】

骨粗鬆症の治療の目的は、「骨折を予防し、QOL（Quality Of Life：生活の質）を保持・改善する」ことです。

骨粗鬆症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法で成り立っています。食事・運動・日光浴は、予防にも効果がありますので、日頃から気をつけたいものです。

**食 事**：十分な量のカルシウムをとる。

**運 動**：骨に力かけることで、骨を強くする。

**日光浴**：日光にあたると皮下でビタミンDがつけられる（腸からのカルシウムの吸収を高

める）。昼間に30分ほど外にいただけでも十分（夏は日陰でもよい）。

食事・運動・生活環境に気をつけることで、骨量の減少をくいとめたり骨折を避けたりすることができます。毎日コツコツ積み重ねて、骨粗鬆症を予防しましょう。



## 【検査】

### ■ どういう検査をするの？

超音波を用いて踵の骨の密度を測定します。

### ■ 何歳くらいから受けたらよいの？

女性の骨量は50歳を過ぎると急激に低下します。できれば40歳くらいまでに一度骨量を測定してお

き、ご自分の骨量のピークを知っておくとよいでしょう。閉経後は年1回ずつの測定で経過を観察するとよいようです。また男性は腎臓・胃腸の病気や長期の寝たきり状態などがなければ、70歳くらいまでは骨量測定の必要はないと言われます。



## 蘇陽病院だより

### ～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

## 特集

## 知って得する健康講座

### 第23集 骨粗鬆症とは？

副院長 大城 一

今回は骨粗鬆症についてのお話です。

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。古くは古代エジプト文明時代からある病気なのですが、近年寿命が延び、高齢者人口が増えてきたため、特に問題になってきています。

日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。

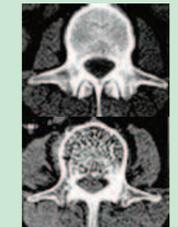
## 【骨の仕組み】

骨は「皮質骨（ひしつこつ）または緻密骨（ちみつこつ）」と「海綿骨（かいめんこつ）」という2種類の骨から成り立っています。腕や下肢などの長い骨は皮質骨が厚く、衝撃に強い構造をしています。一方、背骨などは海綿骨の割合が高く、カルシウムの代謝などの影響を受けやすい構造をしています。

骨粗鬆症では、骨の構造から見ると、皮質骨よりも海綿骨で骨の量の減少が明らかです。海綿骨の量が減ると、複雑にからみあったジャングルジムのような網目構造がくずれて、あちこちでジャングルジ

ムの「棒」（骨梁：こつりょうといひます）がなくなっていくので、骨が弱くなるのです。

骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。



骨粗鬆症が問題になる理由をあげますと、次のようになります。

- 高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が「骨折」といわれています。中でも「大腿骨（だいたいこつ）」という太ももの骨の骨折が問題となります。つまり、骨折をきっかけに寝込んでしまうと、骨折が治った後も自力で歩くことが困難になります。
- 背骨が圧迫されてつぶれていく（圧迫骨折といいます）と、背骨が丸くなり内臓が圧迫されるため消化不良や便秘になったり、食べたものが食道に逆流しやすくなり胸焼けがしたりします。

● 背中や腰などに、骨折に伴う痛みが出てくることがあります。

● 痛みのために、日常生活での動作が制限され、行動範囲も狭まってしまう。

