

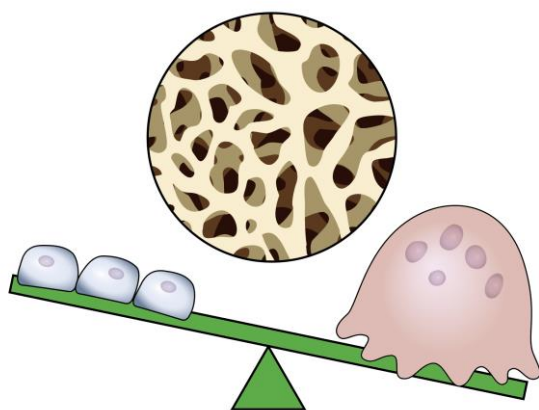
骨粗鬆症

その原因と対処方法について

愛媛生協病院 整形外科 今井 祐記

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは

骨粗鬆症



骨形成 < 骨吸収

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗鬆症（こつそしょうしょう）といいます。

骨粗鬆症になると、背が低くなったり、背中や腰が曲がったり、骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

骨は、古い骨を壊して（骨吸収）、そこに新しい骨を作る（骨形成）、常にリモデリングというサイクルが起こっています。そのバランスが崩れることで、骨粗鬆症となります。

骨粗鬆症により折れやすい部位

骨粗鬆症により骨折しやすい部位は、背骨（脊椎椎体）、脚の付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨：とうこつ）、腕の付け根（上腕骨）などです。

背骨が尻もちや体の重みで押し潰されてしまうことを「圧迫骨折」と言い、背中や腰が曲がるなどの原因となります。圧迫骨折が生じても、単なる腰痛として見過ごしていたり、痛みを感じない場合もあります。1カ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、早期発見・早期治療と治療継続が重要です。

転倒することで脚の付け根が骨折することを「大腿骨近位部骨折」と言い、骨折すると歩行が困難になり要介護状態になるリスクが高くなります。大腿骨近位部骨折の85%は転倒が直接の原因となっているため、骨粗鬆症の治療とともに転倒予防も重要になっていきます。



検査方法

- 骨密度の検査（DEXA検査）
- レントゲン検査
- 採血（骨代謝マーカ－含む） など

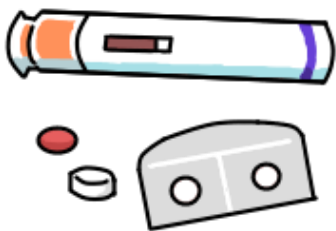


対象者

- 検診で骨密度の低下を指摘された
- 背が縮んだ気がする
- 仰向けに寝ると背中が痛い
- 腰が曲がってきた
- 些細なことで骨折した
- 背中がピッタリと壁につかない



治療方法



主な治療方法としては、薬物・食事・運動があります。薬物療法としては、カルシウム剤、ビタミンD製剤などにより骨を作る材料を整える薬剤と、骨の過剰な吸収を抑制する内服薬や注射薬、使用期間は限られていますが、骨の形成を促進する注射薬があります。骨粗鬆症による圧迫骨折などで腰痛が出現した場合などは、治療により劇的に疼痛などの症状が改善する方もいらっしゃいます。食事ではカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素を積極的にとることが望ましく、カルシウムはビタミンDと一緒に摂取することにより吸収力がよくなります。また蛋白質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するためこちらも適度にとることが必要であります。運動では体重をかけることが大切であり、階段昇降や散歩、片足立ちだけでも効果があります。

今井 祐記 (いまい ゆうき)

【出身校】

大阪市立大学医学部 (1999年卒)

大阪市立大学大学院医学研究科 (2005年修了) 医学博士

【学会・専門等】

日本整形外科学会 専門医

日本骨代謝学会 理事・評議員

日本内分泌学会 評議員

日本軟骨代謝学会 評議員

International Federation of Musculoskeletal Research Societies 理事

アメリカ骨代謝学会

日本骨免疫学会

日本筋学会

日本分子生物学会

日本生化学会

日本リウマチ学会

日本ステロイドホルモン学会

