

教えて
ドクター

テーマ：骨粗しょう症の原因・治療法

骨がもろくなっていますか？ 早めに気付いて予防しよう

「寝たきり」や「要介護状態」に陥る要因の一つといわれているのが、骨粗しょう症による骨折で歩けなくなること。日本では、約1200万人以上の患者がいるといわれています。骨粗しょう症の原因・治療法などについて聞きました。



ハンス高知フレックタクリニック
(高知市高須新町)
院長 貞廣哲郎先生

骨量減少で骨がスカスカに こわい大腿骨頸部骨折

骨はカルシウムやリン酸などのミネラル成分と、タンパク成分から成り立っています。カルシウムは骨の硬さを、タンパク成分はしなやかさを作ります。骨は常に新しく形成されたものと、古くなったものが入れ替わっていますが、この骨形成と骨吸収のバランスが崩れると、骨の中のミネラル成分の量(骨量)が減少し、骨がスカスカ状態になってもろくなります。これが、骨粗しょう症です。

骨量は、思春期のころにぐんぐん増えて20歳でピークに達しますが、その後は減っていく一方。特に女性は、50歳前後の閉経期からエストロゲンという女性ホルモンの減少とともに骨量が急激に減ることが分かっています。エストロゲンは骨を作る細胞を活発に

し、骨を壊す細胞の働きを抑えます。低下すると骨の中のカルシウムが溶けやすく弱くなるのです。

骨がもろくなると、体の重みで背骨がつぶれて変形する圧迫骨折が起こりやすくなり、背中が曲がったり、姿勢が悪くなったりします。そのうえ、胸やけなど内臓への悪影響が出てくることもあり、日常生活に支障をきたしてしまいます。

脊椎が変形すると転倒しやすく、大腿骨頸部骨折も起こりやすくなります。足の付け根部分の骨折は治療にも時間がかかるので、寝たきり状態になる原因のひとつなのです。

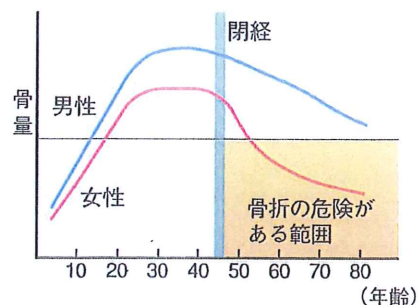
50歳以上は骨量測定検査を 食事と運動、薬物療法で改善

骨量が減少し始めても、自覚症状はありません。骨折して初めて、骨粗しょう症だったと気付く人が多いのも事実です。特に女性は50歳を過ぎたら定期的に骨量測定検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。

骨量が減少するスピードを落とすには、食事を見直して十分なカルシウムを取る食事療法と、毎日の適度な運動療法が効果的です。しかし、すでに下がっている骨量を上げるには薬による治療が必要です。医療機関に相談して、正しい治療法の指導を受けてください。

最近の骨粗しょう症の治療薬は、種類がそろっていますから、その人の状態に合ったものを選ぶことがで

加齢による骨量の変化



女性は、閉経期の40~50代で急激に減少し、50代半ばくらいで骨粗しょう症の危険範囲に。60代では2人に1人、70歳以上では10人に7人が骨粗しょう症に近い状態になっている

きます。正しい診断のもとに適切な治療を継続して行うことが大切。何歳からでも遅くありません。骨折しない、活動的でイキイキとした人生を送りましょう。