



広報誌

かけはし

骨粗鬆症 特集



骨粗鬆症認定医
佐羽内 研

骨粗鬆症という言葉は多くの方がご存知だと思います。

それは、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。しかし、それを病気として認識されている方は少ないのではないのでしょうか。普段は自覚症状に乏しい病気ですので、やむを得ないかもしれません。しかし、知らないうちに病状が進行してある日突然、骨折という激しい痛みを伴う事態を引き起こす危険を秘めています。

骨粗鬆症による骨折は脆弱性骨折といわれ、立っている高さからの転倒などの軽微な外力で生じます。背骨や足の付け根(大腿骨近位部)の骨折ですと歩行困難となり、入院や手術が必要になります。その他の部位の骨折でも状態によっては手術やリハビリテーションが必要になり、回復に数カ月かかります。

では、何故骨が弱くなるのでしょうか。皮膚と同じように、骨も新陳代謝を繰り返しています。古い骨を壊し、新しい骨を作るというサイクルを繰り返し、骨のしなやかさや強さを保っています。これを骨のリモデリング(再構築)と呼びます。通常は作るスピードと壊すスピードのバランスが保たれることにより骨はその恒常性を維持しています。女性ホルモン(エストロゲン)は骨を守る役割を担っています。しかし、閉経後はエストロゲンが減少して骨を壊すスピードが骨を作るスピードより速くなるため、女性では特に骨が減少するのです。男性でも高齢になると骨粗鬆症になる危険があります。骨粗鬆症に関連する骨折は、ロコモティブシンドローム(運動器の障害によって移動機能の低下をきたした状態)の原因となり、要支援・要介護となる危険因子です。運動器の障害は介護が必要となる要因の第1位になっています。骨折を生じる原因である骨粗鬆症を予防することが、生活の質を維持することにつながります。高齢化が進む我が国での骨粗鬆症治療率は20%程度であり、今後の治療率の向上が課題です。是非、今回の特集で骨粗鬆症に関心を持って頂き、予防への取り組みや定期的な検査を行って頂けると幸いです。

骨粗鬆症や骨折による骨折は様々な要因で起こります。 ご自身の状態を知り、早めの予防と治療を心がけましょう。

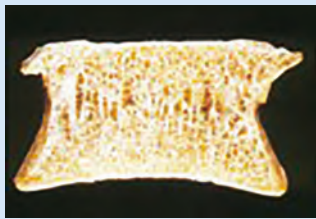
骨粗鬆症とは

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。

皮膚と同じように、骨も新陳代謝を繰り返しています。古い骨を壊し（破骨細胞が担う）、新しい骨を作る（骨芽細胞が担う）というサイクルを繰り返し、骨のしなやかさや強さを保っています。



通常は骨を作るスピードと壊すスピードのバランスが保たれることにより骨の量が維持されます。女性ホルモン（エストロゲン）は破骨細胞の活性を抑えて骨を守る役割を担っています。しかし、閉経後はエストロゲンが減少して破骨細胞が活性化します。その結果、骨を壊すスピードが骨を作るスピードより速くなり急速に骨が減少します。



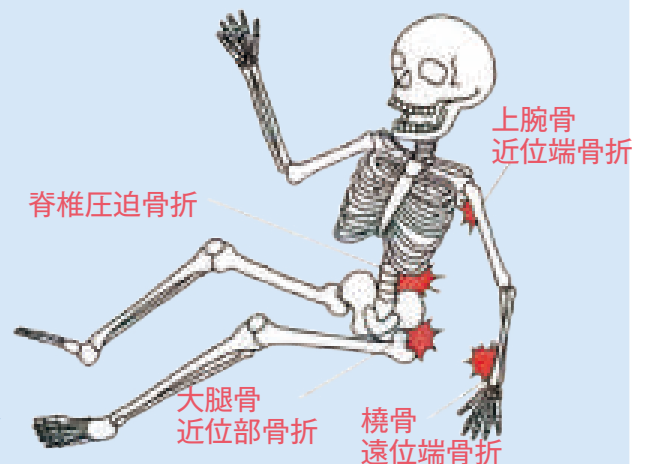
正常な人の背骨



骨粗鬆症の人の背骨

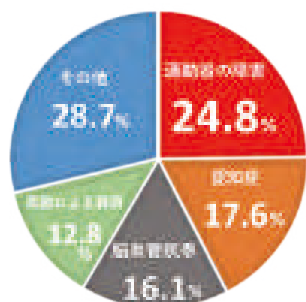
骨粗鬆症になると骨がスカスカになり

骨折の危険 **アップ**



骨折は生活の質を低下させ要支援・要介護になる原因となります

要支援・要介護になる原因



厚生労働省 2019年
国民生活基礎調査の概況より改変

転倒や骨折など



予防は可能です

薬物療法：薬で骨を強くします

運動療法：筋力をアップし、転びにくくします

食事療法：骨量や筋量を増やすために栄養が必要です



検査

骨密度の測定
(DXA法: X線を用いた測定)

レントゲン検査
(骨折や変形の有無を確認)



血液検査 (骨代謝マーカーの測定)

薬物療法



骨粗鬆症の治療薬には

- 骨を壊す働きを抑える薬
- 骨を作る働きを高める薬があります。

当院では薬剤師が他の薬との飲み合わせの確認や、副作用等について説明しています。

治療が不安なく継続できるようにサポートを致します。

運動療法

ロコモティブシンドローム (ロコモ) をご存知でしょうか。ロコモは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。転倒の危険因子でもあるため、ロコモの予防・改善が必要です。

ロコモティブシンドロームを予防する運動の紹介

片脚立ち



左右とも1分間
1日3セット

スクワット



5-6回
1日3セット

踵上げ



10-20回
1日3セット

ステップ動作 (前方へ)



5-10回
1日3セット

リハビリ科では理学療法士・作業療法士による運動指導を行っています。
運動について分からないことがあれば、お気軽にご相談ください。

食事療法

骨の健康のカギとなる栄養素

カルシウム

骨の材料になります
摂取目標 800mg/日



220mg
/牛乳 200g



158mg
/チーズ 25g

ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、
骨を丈夫にします
摂取目標 5.5 μg/日



25.6 μg
/サケ 80g



14.9 μg
/サンマ1尾 (100g)

タンパク質

カルシウムと共に
骨の材料になります
摂取目標 男性 60g/日
女性 50g/日

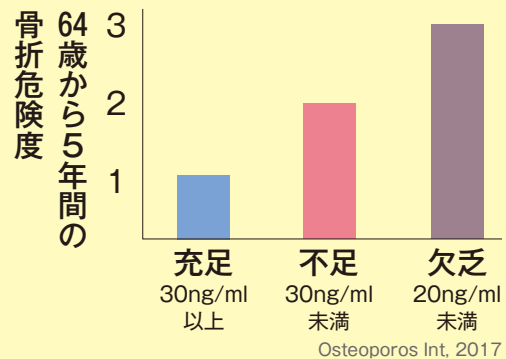


17.3g
/鶏モモ肉 100g



20.2g
/牛モモ肉 100g

ビタミンDと骨折危険度



日本人 (平均年齢 64 歳) の 90% は
ビタミンD 不足・欠乏

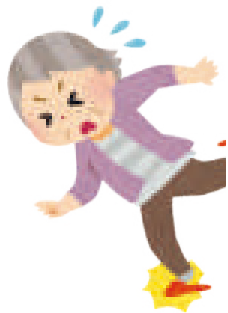
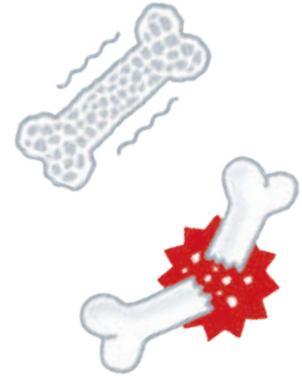
**ビタミンD 欠乏では
骨折の危険が3倍以上に!**

骨粗鬆症とロコモのチェックをしてみましょう

1つでも当てはまると要注意!!!

骨粗鬆症チェック

- 閉経した
- 二十歳の頃と比べて、身長が4センチ縮んだ
- 両親が腕や足を骨折した事がある
- 糖尿病や慢性腎臓病など、生活習慣病の診断を受けた事がある
- 関節リウマチや副甲状腺機能亢進症の診断を受けた
- ステロイド薬を内服している
- タバコを吸う
- アルコールを1日三単位（ビールなら750ml）飲む
- 痩せ型の女性
- 運動習慣がない
- 偏食である



ロコモチェック

- 片脚で靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことが困難である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

骨粗鬆症による骨折を繰り返す患者さん（78歳女性）との会話から

「私は戦後直後に生まれ、栄養状態も悪かったので、骨ももろいのでしょう。自宅で5キロのお米を抱えきれず、引っ張っただけなのに圧迫骨折をおこしました。入院して、起き上がるだけであんなに痛いと思わなかったし、トイレに一人で行けずに情けなかった。退院後、介護が必要な主人の世話をしようにも、腰が痛くてできませんでした。子供たちも協力してくれましたが、家庭崩壊するかと思うほどでした。骨粗鬆症の治療を早くからするべきだったと思います。」

骨粗鬆症チームからのメッセージ

当院では毎週金曜日午後から骨粗鬆症専門医による骨粗鬆症専門外来を行っており、さらに骨粗鬆症についての専門知識を持った骨粗鬆症マネージャー（薬剤師、看護師、放射線技師）も活動しています。何か疑問がございましたら整形外科でおたずねください。日常生活での工夫や改善できることがあればアドバイスさせていただきます。