



西城市民病院整形外科部長  
もとやま ようぞう  
本山 庸三

# 骨粗鬆症

Osteoporosis  
こつしょうしょう

**整形外科診療の中心  
「骨粗しょう症」**

骨粗しょう症は人生の終末期を台無しにしてしまうほど奥の深い病気です。

農村の主婦や高齢者が、長年にわたって腰や下肢、膝痛に悩まされておられる姿を目の当たりにしてきました。

今や私たちの整形外科診療の中心的な課題は、骨粗しょう症診療と腰部脊柱管狭窄症対策です。

**年齢を重ねて  
起こりやすくなる骨折**

50歳代くらいまでは転んでもせいぜい手首の骨折程度で済んでいただけが、それまでなら日常茶飯事として繰り返されてきたわずかな外傷が、60歳から70歳代になると、滑って尻もちをついたり坂道で仰向けに転倒したりするなどして、脊柱の圧迫骨折で全く動けなくなると、入院される方が出てきます。

足腰の筋力が衰えて反射神経も鈍るため、転び方が下手になって、手をつく前にお尻から落ちてしまい、大腿骨を骨折しやすい条件がそろってき

す。脊椎骨折を頻発する時期からおよそ10年遅れて太股の付け根（大腿骨頸部）の骨折が多発するようになる理由がここにあります。



**寿命を縮める元凶に**

脊柱骨折や大腿骨骨折を発症した方は、骨折のない人に比べて短命であるという非常に悪いデータが出ています。即ち死亡率が高くなるのです。そ

れは寝たきりにつながりやすくなることも要因です。

こうした骨折や、膝痛、リウマチなどの運動器疾患が原因で、要介護状態になっている人は、全体の25%以上になると言われています。

骨粗しょう症は、これまで営々と働いてきて、これから老後の余生を楽しんでいただきたい高齢者を痛みで苦しめ、胃腸病や呼吸器病の余病で痛めつけ、さらには寿命を縮めることになる元凶となるのです。

**3つの柱を実践し  
骨折を予防しましょう**

骨粗しょう症の治療には、内服薬や注射療法など、最近では治療方法の選択肢が豊富になってきました。患者の方一人一人に一番適切な治療法を選択し、薬の効果を確かめながら治療を継続することが何より大切です。

骨折予防で大切なのは、第1に『薬物療法の継続』、第2に『運動療法の実践』、そして第3として『栄養指導（特に動物性たんぱく質の摂取）』です。これらをセットにした診療を実践していただくことがとても大切です。