

# 骨粗しょう症

庄原市立西城市民病院

整形外科部長 伊藤 みりえ



## 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる生活習慣病です。骨の密度が低下し、スカスカになって、\*が入ったような状態になります。骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折します。

骨のカルシウム量は、20歳代が最大量となり、年齢とともに減少しますが、若年成人平均値の70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。

女性は、閉経後に女性ホルモンが減少すると骨密度が急激に減少するため、骨粗しょう症になりやすくなり、男性も80歳以上になると、半数の人が骨粗しょう症になっています。



骨は皮膚や髪の毛、爪と同じように、いつも新しく作られており、古い骨を壊す「骨吸収」と新しい骨を作る「骨形成」の2つの働きが、バランスよく作用しています。しかし、このバランスが崩れると、骨形成よりも骨吸収の量が多くなり、骨の量が減少し骨粗しょう症になります。骨密度が低下し、骨を支える骨組みが細くなります。  
\*が入る・表面や内部に細かい泡のような穴が空いてしまうこと。

## 骨粗しょう症になりやすい人

- 肉親に骨粗しょう症の人や、背骨・大腿骨の骨折をした人がいる人
- 喫煙者
- 体を動かすことが少ない人
- お酒を大量に飲む人
- 月経不順や早期閉経の人
- 食事のバランスが取れていない、カルシウムをあまり取らない人
- 日光にあまり当たらない人
- 糖尿病、腎臓病、リウマチなどの持病がある人

## 骨粗しょう症の症状

背中や腰が痛くなったり、背中が曲がったり、身長が縮んだりします。特に、4センチ以上身長が縮むと、骨折の危険性が高くなります。簡単なことで骨折するだけでなく、一度骨折すると、さらに次の骨折も起こりやすくなります。

骨折することで自分の思うような生活ができず、介護が必要な状態になることもあります。医療費の負担や家族の介護負担が増えるだけでなく、寝たきりになることで、他の病気にかかり、死亡するリスクも上昇します。

## 骨粗しょう症の治療

治療で、骨折を予防することや骨粗しょう症の進行を食い止めることができます。

治療は、主に薬を使うこと、運動をすること、バランスの良い食事を取ることの3つです。また、骨折しない、骨折を繰り返さないために、治療を継続することが大切です。

骨粗しょう症の薬には、骨を作る働きを助けるものと、骨を壊す働きを抑えるものがあります。骨密度を上げて骨折を予防する効果から推奨される順に、

A B Cの指標に分けられており、骨折の部位、時期、性別、合併症、歯科治療の有無などによっても使用する薬は異なります。

骨粗しょう症と診断されて、まず最初に使うのは、骨が壊れるのを抑える薬です。この薬は、朝起きてすぐの空腹状態のときに、コップ1杯の水とともに内服します。内服後30分は飲んだり食べたり横になつたりすることはできません。内服できない人には、注射を打つこともできます。

閉経後の女性が骨粗しょう症になつた場合には、女性ホルモンの代わりに、骨だけに作用する薬を処方することができます。

また、背骨を骨折した人には、骨を作る働きを助ける作用の薬を使うことができ、注射を打つ場合は、患者が自己注射にするか、通院治療にするかを選択できます。注射を続けると、背骨の痛みは軽減されます。

最近の研究で、骨から全身に情報伝達物質が出され、健康を維持できることが分かっています。骨の健康は体全体の健康につながります。骨の状態を良くして、元気な生活を続けましょう。