

## 骨粗鬆症

### 骨粗鬆症とは

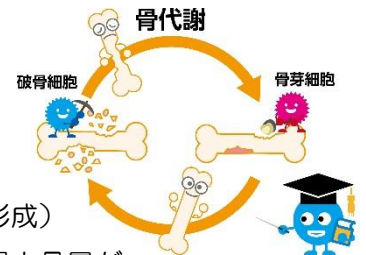
骨粗鬆症とは骨の量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気をいいます。

### 骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症になっても、痛みはありませんが、ちょっとしたはずみで転び骨折しやすくなります。また背中が曲がってきた、それに伴い腰や背中が痛い、身長が目立って低くなってきたなども症状の一つです。

### 骨粗鬆症の原因

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、成長期以降は新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。骨粗鬆症は加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこのバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。



### 骨粗鬆症で骨折が起こりやすい

骨粗鬆症によって骨強度が低下すると荷物を持ち上げる、手をつくといった日常の何げない動作で骨折が起きやすくなります。また、自分の体重に背骨が耐え切れなくなり、気がつかないうちに背骨がつぶれて骨折していることがあります。骨粗鬆症による骨折は、骨折すればするほど連鎖的に次の骨折が起こりやすくなります。

### 骨粗鬆症による骨折が生じやすい部位

背骨…脊椎の圧迫骨折  
手首の骨…橈骨遠位端骨折  
腕の付け根の骨…上腕骨近位端骨折  
太ももの付け根の骨…大腿骨頸部骨折



### 骨粗鬆症の診断（検査）

骨密度検査…骨の塩量から、骨の強度などを調べます。

※加藤内科でも検査ができます。（レントゲン検査）

### 骨粗鬆症の治療

食事療法…カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質などを含む食品をとる

運動療法…転ばないための筋力やバランス力をつける

内服薬や注射…骨吸収抑制薬（骨の破壊を抑える）

骨形成促進薬（骨を作る）

骨代謝調節薬（形成促進＋吸収抑制薬）

補助薬（ビタミンD、ビタミンK、カルシウム製剤）

## 骨粗鬆症の予防

### 骨に必要な主な栄養素…

カルシウム（骨の形成を促進する） 牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など

ビタミンD（カルシウムの吸収を促す） 鮭、シイタケ、卵黄など

ビタミンK（骨の質を高めるコラーゲンを増加させる） 納豆、キャベツ、小松菜など

カルシウム及びビタミンDを摂ることで骨量の減少を抑え、骨折の危険性を低くすることができます。不足しがちなカルシウムやビタミンDを意識して毎日バランスの良い食生活を心がけましょう。

骨粗鬆症を  
予防するためには…

バランスの良い食事

適度な運動

日光を浴びる

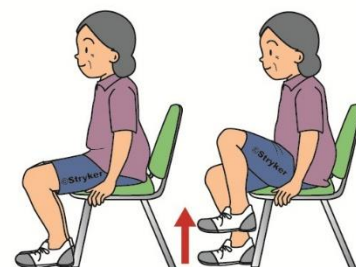
### 骨折（転倒）予防…

骨粗鬆症になると転倒したときに骨折を起こす可能性が高くなります。

介護や寝たきりの原因になる大腿骨骨折の8割以上は転倒が原因とされています。

転倒しないための筋力やバランス力をつけるには、激しい運動をしなくてもウォーキングや水泳など継続して行うことで効果が期待できます。

毎日の散歩も腕を大きく振って、体操するつもりで歩くといいでしょう。足や腰に痛みがあり外に出ることが難しい方は、椅子に座って足踏みをするだけでも効果があります。



## 骨の健康度チェック

次の項目について当てはまる部分の点数を合計して下さい。

骨の健康度がわかります。

（参考 公益財団法人 骨粗鬆症財団）

|                   |    |                        |     |
|-------------------|----|------------------------|-----|
| 牛乳、乳製品をあまりとらない    | 2点 | 最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする | 6点  |
| 小魚、豆腐をあまりとらない     | 2点 | ちょっとしたことで骨折した          | 10点 |
| たばこをよく吸う          | 2点 | 体格はどちらかといえば細身だ         | 2点  |
| お酒はよく飲むほうだ        | 1点 | 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる    | 2点  |
| お天気のいい日でもあまり外に出ない | 2点 | 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある    | 2点  |
| 体を動かすことが少ない       | 4点 | （女性）閉経を迎えた             | 4点  |
| 最近背が縮んだような気がする    | 6点 | （男性）70歳以上である           | 4点  |

### 結果の見方

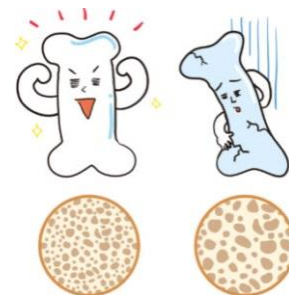
2点以下…今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持し、改善できる生活習慣があれば改善しましょう。

3～5点…骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。

6～9点…骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。

10点以上…骨が弱くなっていると考えられます。

一度医師の診断を受けてみてはいかがでしょうか。



骨粗鬆症による骨折は、骨折をすればするほど連鎖的に次の骨折が起こりやすくなります。特に高齢の方は、骨折によって入院、安静を強いられ、運動機能が低下し寝たきり・認知症が進行する可能性もあります。

検査は簡単にできますので気になる方は、医師の診断を受けてみてください。