

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

骨粗鬆症

骨粗鬆症は長年の生活習慣などにより、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。高齢者に多い病気ですが、女性では50歳代でも20人に1人、70歳代では5人に2人が、また男性でも70歳代で5人に1人が骨粗鬆症です。

健康な骨

密度が高く丈夫

骨粗鬆症の骨

内部がスカスカ



出典：浜松医科大学 井上哲郎 名誉教授

骨にはカルシウムが必要と言われますが、カルシウムなどのミネラル類は、骨を建物に例えると、コンクリートに当たります。このカルシウムの密度が骨密度です。建物を丈夫にするには鉄筋がしっかりしている必要があります。鉄筋に相当するのがコラーゲンで、これを示すのが骨質です。骨の強さは骨密度で70%、骨質で30%決まります。

*骨はいつも作り替えられています

破骨細胞が古い骨を壊して、小さな穴を開けます。そこに骨芽細胞がやってきて新しい骨を作ります。この破骨細胞と骨芽細胞の動きのバランスがとれていれば、新しい骨は丈夫な骨になります。

*骨粗鬆症になりやすい人とその原因（危険因子）

骨粗鬆症になりやすい人は？

閉経後の女性や運動不足の人など

主な原因

閉経

加齢

ダイエット

その他

- ・運動不足
- ・痩せすぎ
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病

閉経後の女性ホルモン（エストロゲン）の分泌の低下、栄養素が不足しがちなダイエットなどは骨粗鬆症の原因となる。運動不足や、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣も影響する。

*骨粗鬆症による骨折は寝たきりにつながります

転倒による骨折では、太ももの付け根にあたる大腿骨近位部の骨折が多く、手術により回復しても筋肉が落ち、歩行ができず寝たきりになることがよくあります。

椎骨の骨折：背骨を構成している椎骨が体の重みで潰れたり、変形する圧迫骨折が起きやすくなります。そのため腰や背中が痛んだり、腰が曲がったりします。

*検査法

早期発見のために、危険因子がある人や女性は50才から、危険因子が無くても70歳を過ぎたら検査を受けましょう。次の方法により骨密度を測定します。

- 1 エックス線による方法：手の骨、腕の骨、全身の骨などいろいろな検査法があります。
- 2 超音波による方法：踵の骨に超音波を当て測定します。骨粗鬆症かどうかの目安になります。検査結果はYAMと比較して示されます。骨密度は20歳代で最大となり、その後は減少していきます。YAMとは20～44歳の健康な女性の骨密度の平均値です。それを100%とし、その何%であるかを示します。70%未満は骨粗鬆症と診断され、治療が必要です。70%～80%未満でも骨折の危険因子を持つ人は、薬による治療が必要です。

*骨粗鬆症の予防

国際骨粗鬆症財団は骨質を高め、骨折を防ぐために次の事を勧めています。

- 1 バランスの良い食事を心がけ、ダイエットに注意する。カルシウムが大事ですが、骨を作るのに重要なビタミンD、ビタミンK、タンパク質も必要です。
 - *カルシウム：乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、魚、ゴマなどに多く含まれています。
 - *ビタミンD：カルシウムが腸で吸収されるのを助けます。魚、キノコ、卵など多く含まれ、また日光に当たると皮膚でも作られます。1日に15分程手足や顔に当たるだけで十分。
 - *ビタミンK：骨を作る働きを促します。納豆、油揚げ、緑黄色野菜に多く含まれています。
 - *タンパク質：コラーゲンの材料となるのがタンパク質です。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。
 - 2 骨を強くする運動：骨に垂直方向の力が加わると、骨芽細胞が活発に骨を作り始めます。ウォーキング、階段の上り下り、スクワットも効果があります。転倒を予防するには片足立ち、スクワットが効果的です。
 - 3 喫煙、過度のアルコールに注意する
 - 4 検査を定期的に受ける
- 骨粗鬆症の予防には若い頃から注意して取り組むことが大変重要です。

*骨粗鬆症の治療薬（注射薬・内服薬があります）

薬の種類	
骨を壊す働きを抑える薬	アレンドロン酸・リカルボン・プラリア・エビスタなど
骨を作る働きを助ける薬	フォルテオなど
骨の作り替えのバランスを整える薬	カルフィーナ・エディロールなど

治療薬により血液中のカルシウム値が変化する場合があるので、時々カルシウム値の検査を受けましょう。カルシウム値が上昇すると倦怠感や食欲不振になることがあります。