



早いものでもう3月に入りました。春の足音が聞こえてくる季節になりましたが、季節の変わり目は体調を壊しやすいので、体調管理に十分気を付けてください。

今月のトピックス～骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。歳をとると、どんな人でも骨の量は減ってきますが、特に女性は閉経期を迎えると女性ホルモンが低下することで、急に骨の量が低下します。そのままにしているとやがて腰が痛くなったり、椎体(背骨)が変形して身長が縮んだり、ちょっとつまずいて転んだ拍子に骨折したりするようになります。現在、骨粗しょう症患者は約1000万人以上と推定されています。65歳以上の女性では半数近くが骨粗しょう症にかかっているともいわれています。

まずは現在の骨の状態を把握することが重要です。一般的な骨粗しょう症の診断の流れは、①問診(既往歴や今までの骨折の有無、閉経など)②診察(背中の変形の有無、痛みの有無など)③検査(X線検査:胸椎・腰椎/骨密度・骨塩の定量検査:DXA法やDIP法など/骨代謝マーカーの測定)となっています。

今までに椎体骨折や大腿骨近位部骨折がある場合は、それだけで診断がつきます。それ以外の方は若い人の平均値(YMA)より70%未満の場合に、骨粗しょう症と診断されます。

ほかの病気や薬剤の影響で骨粗しょう症になる場合があります。①ステロイドの長期内服使用②関節リュウマチ③糖尿病やメタボリックシンドローム④慢性腎臓病⑤副甲状腺機能亢進症などがあります。

骨粗しょう症になり背骨や腰が曲がってくると、内臓が圧迫されて呼吸困難や逆流性食道炎による胸やけなどの症状を引き起こし、日常生活に支障をきたすこともあります。また足の付け根の骨(大腿骨近位部)を折ってしまうと寝たきりの原因となるので、そうなる前の予防が一番大切となってきます。

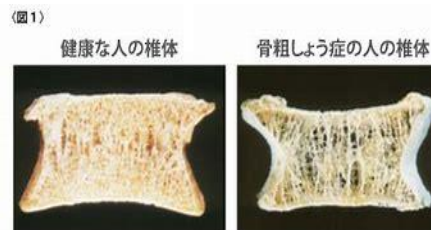
予防まず大切なのは食事ですが①カルシウムを多く含む食品の摂取する(乳製品・大豆製品・小魚や海藻類など)②カルシウムを効率よく吸収するために、ビタミンDやKをとる③コラーゲンの劣化を防ぐ栄養素(ビタミンB6やB12・葉酸)をとる、ことが重要です。

また、運動をすることで骨に適度な負荷(圧力)がかかると、骨を作る細胞が活性化して骨を強くすることができます。また運動することで筋力やバランス力も鍛えて転倒するリスクを軽減できます。まずはウォーキングから始めましょう。

骨粗しょう症と診断されたら、医師の指示にしたがい適切な薬剤をきちんと服用してください。

薬剤には①骨が壊れるのを防ぐ骨吸収抑制剤②骨に重要な栄養素を補給する薬剤(カルシウム薬・活性型ビタミンD3薬など)があります。

まずは今の骨の状態をチェックすることから始めましょう。



出典:浜松医科大学 井上野郎 名誉教授



今月のお知らせ

3月から骨粗しょう症の骨の検査—エックス線撮影による骨塩量の測定(DIP法)—ができるようになりました。手の骨(第二中手骨)を撮影することで、データをもとにその場で解析し結果が判明します。特に40代以降の女性にお勧めします。ぜひこの機会に一度自分の骨の状態をチェックしてみませんか。

