



こつそ  
骨粗しょう症

監修

新城市民病院  
二次性骨折  
予防チーム  
整形外科診療部長  
たまごしくにひろ 玉腰国大 医師

ID 751376216 (ほのか診療室)  
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

連載

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。病気が進行すると骨の中がスカスカで脆くなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。40歳以上の日本人女性は、4〜5人に1人が骨粗しょう症と言われており、年々その数は増加しています。

■どんな病気？

身体の細胞は日々新しく作り変えられています。骨も新しく骨を作る「骨形成」と、古い骨を壊す「骨破壊」が繰り返されています。これを「骨代謝」と呼び、骨代謝のバランスが崩れると、骨が脆くなっていきます。男女問わず、年齢を重ねるとともに骨は少しずつ脆くなります。

特に女性は閉経後にホルモンが急激に低下して、骨代謝のバランスが崩れやすくなります。また、生活習慣の乱れ

や喫煙、過度なダイエットや飲酒、薬剤、日光照射不足も原因になります。

■骨粗しょう症によって起ることも本当に怖い骨折！

骨粗しょう症は、ちょっとした転倒やくしゃみなどの小さな刺激でも、骨折を起こしてしまう怖い病気です。特に外傷がなくとも徐々に骨が潰れてくることがあります。

骨折しやすい部位は、背骨、足の付け根、手首、腕の付け根です。

足の付け根を骨折すると、歩行機能が元の状態に回復するのは40%未満と言われています。背骨を骨折すると身長が縮んだり、腰が曲がったりして、容姿が変わります。

骨折すると、今までできていたことができなくなり、生活が不自由になります。また最悪の場合は、骨折が原因で死亡することもあります。

■どうやって検査するの？

骨粗しょう症の診断は、レントゲン検査や骨密度の測定をします。また血液や尿の検査で、より詳しく診断をしていきます。足の付け根や背骨の骨折がある場合も、骨粗しょう症と診断されます。

■治療はどんなことをするの？

骨粗しょう症の治療の目的は「骨折の予防」です。薬物療法を中心に、食事療法や運動療法を組み合わせ、生活習慣の改善を行います。

●食事療法

カルシウムを多く取ることと思いがちですが、一番大事なことは特定の食品に偏ることなく、毎日バランスよく食事をとることです。

●運動療法

骨を強くする効果が期待できます。また筋肉を鍛えることにより転倒の予防にもなります。例・ウォーキング(1日30〜60分)、片足立ち体操

●薬物療法  
個々の状態に合わせて、内服薬や注射などを行います。

■骨折を防ぐために

身の回りに転ぶ原因になるような危険な物がないかチェックしてみましょう。

家の床に物や段差、コード類、カーペットなどがあると、転倒の原因になります。転倒防止対策に手すりや滑り止めを付けるのは有効です。外出時には両手に荷物を持たないように、履物は安定感のあるものを選びましょう。

■最後に

医療機関や人間ドックで骨密度を測り、自分の骨密度を知ることが重要です。定期的に検査を行い、骨粗しょう症の早期発見・早期治療をする事で、骨折のない生活を乐しましましょう。

