

# ほほえみ



第 267号  
R3.1.1発行



今回のテーマは『骨粗鬆症』です。

HAPPY NEW YEAR!



骨の中のカルシウムの減少で、骨がスポンジのように粗くなり、骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者で発症しやすく、長年の生活習慣が原因になることから、生活習慣病の1つと考えられています。超高齢化を背景に、日本の患者数は1,300万人を超え、今なお増加の一途をたどっています。寝たきりの原因の第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、超高齢化社会が抱える問題の1つとなっています。(第1位脳卒中、第2位痴呆)  
また、若い人でも栄養や運動不足、遺伝や病気、ステロイド剤(グルココルチコイド剤)などの影響でなることもあります。

## 症状

沈黙の疾患などと呼ばれる骨粗鬆症ですが、立ち上がる時や重いものを持つ時、背中や腰が痛む、というのは自覚できる症状です。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすく、骨折が生じやすい部位は、せほね(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。

## 診断

骨評価や骨密度測定検査にはDXA(DEXA)法が標準的に用いられています。DXA法は、エネルギーの低い2種類のX線を使って骨量を測定する方法です。この他、血液検査や尿検査による骨代謝マーカーの測定、身長測定が実施されることがあります。

## 治療

薬剤(内服・注射)治療が中心となりますが、食事、運動といった生活習慣の改善も重要です。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。

## 予防

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。骨粗鬆症を予防することが、ほとんどの生活習慣病を予防することにつながります。

★適度なカロリーと適度なタンパク質摂取、以下の摂取を心掛ける。

- カルシウム ⇒ 牛乳・乳製品、大豆製品、小松菜、わかめなど
- ビタミンD ⇒ 干ししいたけ、鮭・さば・まぐろ・かつお、卵黄など
- ビタミンK ⇒ 納豆・緑色野菜など
- マグネシウム ⇒ 豆類・穀物根菜・緑黄色野菜など



- ★塩分・アルコール・カフェイン・リン(加工食品など)を多く含む食品は控えめに。
- ★転ばないように注意 ⇒ 動きやすい服装、寝起きの夜間のトイレや早朝の起床時は照明を明るく。家の中の足元などを整理整頓、段差や溝に注意、滑り止め、手すりの設置

★適度な運動 日光浴

★禁煙



・骨粗鬆症を指摘されたことがある方、症状がある方などは「整形外科」の受診をお勧めします。既に骨粗鬆症の治療をされている方は、医師の指示に従って定期的な通院を続けて下さい。  
・尚、年齢性別により対象は限られますが、川崎市では、骨粗鬆症検診を行っています。機会を捉えて、骨粗鬆症検査(骨塩定量)を行ってみて下さい。