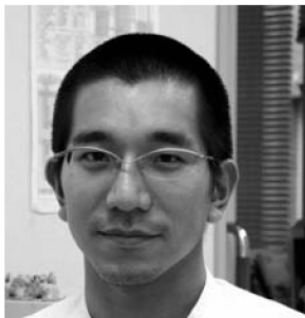


骨粗鬆症(こつしょうしょう)について



整形外科医師
田畑 知法

山香病院だより vol.41

骨粗鬆症とは、骨の量が減少、

骨梁(骨の中の支柱)や骨皮質が弱くなり、軽微な力でも骨折を起こしやすくなった状態です。

「老化←骨量減少←骨粗鬆症←骨折←寝たきり」という図式は容易に想像されます。せっかく長生きをしても、寝たきりでは何にもなりません。そのためには骨粗鬆症にならないようにすることが重要です。

骨粗鬆症の症状は①初期：自覚症状はなく、知らぬ間に進行し骨折が起こりやすくなります。②一般的症状：背部痛、腹背部の倦怠感、動作時の腰背部痛、安静時痛、背骨の変形、骨折、身長短縮などがあり、痛みは軽度で慢性的なことが多いですが、骨折を起こすと激

痛となります。

骨量測定には次のような方法があります。

①レントゲン撮影(脊椎か大腿骨頸部)

骨量が30%以上減少すると整形外科医はレントゲンだけで骨粗鬆状態を読み取ることが出来ます。

②骨量測定法(レントゲン測定法)

当院では橈骨(手首の骨)で測定しています。骨量が若年成人平均骨量(20歳代)40歳代前半の平均骨量)の70%以下になった場合を骨粗鬆症といえます。また骨粗鬆症の予備軍として80%以下を骨減少症といいます。

骨粗鬆症発症原因・危険因子には

「1」骨量減少における老化因子：①閉経(女性ホルモンの喪失)、早期閉経(婦人科手術など)②腸管機能の低下によるカルシウムの吸収低下

「2」生活環境・習慣：①喫煙②アルコール多飲③カルシウム摂取不足、過度のダイエット④事務系職業⑤運動不足や急激な過度の運動

「3」遺伝的素因：①女性ホルモンやビタミンD受容体など②人種差(アジア系民族は骨量が低い)③性差(女性に多い)④低身長・痩せている人で発症しやすい

骨粗鬆症の三大予防法は①栄養、特にカルシウムの摂取②適度の運動③危険因子(アルコールやコーヒーの過度の摂取、過度の喫煙、ストレスなど)の除去ですが、30歳代までに骨量をその人が獲得し得る最大骨量まで高め、維持することが重要になります。また、骨粗鬆症に伴う骨折を起こさないために、転倒予防をするのも重要です。

骨折などの骨粗鬆症による疼痛軽減、骨量維持・骨量増加などを目的とした薬物療法も整形外科でできますので、いつでも受診されてください。