

# 治療最前線 骨粗鬆症

霞が関アーバンクリニック 整形外科 石原陽子

ロコモティブシンドロームの代表的な病気のひとつである**骨粗鬆症**は、骨密度が低下したり、骨の細かい構造の衰えによって骨が弱くなり折れやすくなる病気です。

人の体で作られた骨は、そのまま一生同じ状態にいるわけではなく、常に古い骨が壊されて新しい骨に入れ替わっています。これは**骨の再構築**といって、身体の中で、**骨を壊す細胞（破骨細胞）**と**骨を作る細胞（骨芽細胞）**がバランス良く骨を作ったり壊したりして丈夫な骨を形成しているのです。

骨粗鬆症は、閉経後の女性や高齢者に多くみられます。また、しっかり治療をしていない糖尿病の方や慢性肝臓病の方、ステロイドを長期内服している方にも多くみられます。



## 症状

この病気は大きな痛みがあるわけではなく、徐々に進行していくことから自覚症状が乏しい病気といわれています。

ことに背骨などは、知らないうちに体の重みで骨が圧迫されて圧迫骨折をしてしまい、背中が丸くなる、身長が縮むといった症状が徐々に起ってきます。こういった症状を病気と思わず、老化現象と思って何もしないしていると、気がついたときには病状がかなり進行しているということも少なくありません。

また、もろくなってしまった骨は、転んだり、つまずいたりしただけでも簡単に骨折してしまいます。こういった骨の状態を把握する目安として**骨密度**のチェックがあります。



## 骨密度を測定しましょう

レントゲンを撮るように簡単に骨密度の検査ができるようになってきました。



女性は50歳頃から、男性は70歳を超えたら定期的に骨密度の検査をして、ご自分の骨密度を知っておくとよいでしょう。またこれに限らず、骨粗鬆症になりやすい素因（アルコールを多量に飲む、かなりのやせ型、ご自身のお母様が大腿骨頸部骨折をしたことがあるなど）がある方や持病を持っている方は早めの検査をお勧めします。

若い頃の骨密度に比べてどのくらいの量が残っているのか、背骨に潰れたところがあるかどうかなどを総合的に判断すれば、早めに対策をとることができます。

## 日常生活の注意点

骨にとって原材料不足と運動不足は大敵です。バランスよい食事と適度な運動をするようにしましょう。

骨の材料は、カルシウムとタンパク質です。骨は強い力がかかるところにたくさん作られますので、若い頃からカルシウムを含むバランスの良い食事をとって、適度の運動を欠かさないことが大切です。

カルシウムの吸収に大切なビタミンDは、日光にあたることで活性化しますので、適度に日光浴や散歩などをして陽にあたることも大切です。



## 日常生活での運動

歩行が難しい方は屋外でのウォーキングをお勧めします。1日5分、10分・・・と少しずつ歩く時間を増やし、できる限り活動的に過ごしてください。

また、一人で歩行するにはフラフラして難しい、または転びそうなどの心配がある方は、家でかかと落とし体操をしてみてください。



両足でつま先立ち（背伸びの足）をしてからストンとかかとを床に落とす体操です。ふらつく場合は、何かにつかまって転ばないように注意して行ってください。1日10回くらいから開始して、特に問題がなければ1日30回×3セットくらいを目安に行ってください。

予防のため、また、それ以上悪くならないためには、高齢になってからでも運動をすることが重要です。

無理のない範囲で、転んだりしないように捕まるところなどを確保して、軽い運動でかまいませんのでなるべく毎日継続して行ってください。

また、日光に当たることも重要なので、適度な散歩もお勧めします。

## なぜ閉経後の女性に多い？

女性ホルモンのエストロゲンは、骨を壊す破骨細胞の働きを抑える作用があります。このため閉経後の女性は、エストロゲンが閉経によって少なくなるため、破骨細胞の働きを抑えきれなくなって、骨粗鬆症を起こしやすくなります。

女性の場合、日頃特別な運動をする習慣がない方が多く、閉経後に骨粗鬆症になる頻度がとても高いので、若い時から何か少しでも定期的な運動をするように心がけることが非常に重要です。

## 男性はなりにくい？

70歳後半から80歳にかけての男性に骨粗鬆症が多く発症しています。要因としては、年齢の他に過剰な飲酒、喫煙、内科的な疾患、治療薬があげられています。

一度骨折をしてしまうと重症化してしまい、寝たきりになる確率が女性よりも高くなる傾向があります。特に生活習慣病にかかっている方は骨粗鬆症に注意をする必要があります。

骨粗鬆症の治療薬は最近になって大きく進歩しました。早めに検査をして対策をとれば骨の健康を保ち、元気に長生きできるようになるでしょう。

また、骨は身体の基本ですので、薬だけに頼らず、ぜひ運動も毎日継続して行ってみてください。