骨粗鬆症　～いつの間にか骨折！？

〇骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、もろく折れやすくなる病気です。このため、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。つまずいて手や肘をつくだけではなく、咳やくしゃみなどでも骨折の恐れが出てきてしまいます。

〇原因は？

骨は古くなり劣化すれば新陳代謝によって新しい骨へと生まれ変わっていきます。これを骨のリモデリング(骨改変)と言います。この際に骨の量が少なくなってしまう事で骨粗鬆症は起こります。現在日本国内では、男性約 300 万人、女性約 980 万人が骨粗鬆症の状態と推定されています。

女性に骨粗鬆症の方が多いのは女性ホルモンとの関連があるからです。女性ホルモンのひとつ、エストロゲンは骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。しかし、閉経を向かえ更年期にさしかかるとエストロゲンの分泌が減少するため、これに伴い骨の量(骨密度)も減ってしまいます。

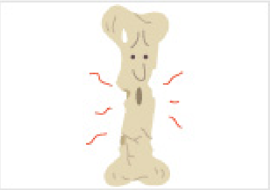
また、骨の量が一番多いとされている 15～30 歳代に、偏食や無理なダイエットなど何らかの理由で、栄養が十分に摂らないと元々の骨の量が少なくなってしまいます。ですから、少しの量が減っただけでも骨粗鬆症になる可能性がります。

この他にも、日光浴不足や運動不足、栄養不足などでも骨の量は減ってしまいます。

〇骨が折れやすい部位は？

骨粗鬆症で骨折しやすい部位は、**脊椎椎体**(背骨)、**大腿骨近位部**(脚の付け根)、**橈骨**(手首の骨)、**上腕骨**(腕の付け根)の 4 か所です。

〇検査と診断は？



医療面接(病歴の聴取)、身体診察、血液・尿検査、画像診断によって診断されますが、とりわけ画像検査による骨密度の評価が大きなウエイトを占めています。現在行われている一般的な骨密度の測定には以下の方法があります。

① X 線を用いた方法

DXA(デキサ)法：エネルギーの低い 2 種類の X 線を使って測定します。測定部は前腕部、腰椎、大腿骨が一般的です。

MD(エムディ)法：手の骨と厚さの異なるアルミニウム板を同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比較して測定します。

② 超音波法：かかとの骨に超音波をあてて測定します。

これらによって骨の中にカルシウムなどのミネラル成分がどの程度あるのかを知ることができます。

〇治療は？

治療の目的は骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことです。治療は薬物療法が中心です。また、並行して食事療法と運動療法を行い、骨強度を高めていくことが重要となります。

〇どのような症状のとき骨密度測定をうけるべき？

自覚症状の少ない病気ですが、

①身長が以前より低くなった
②背中や腰が曲がってきた
③背中や腰に痛みを感じる

のうち 1 つでも当てはまれば骨粗鬆症の可能性があります。

骨の量が気になる方、

65 歳以上の女性、
70 歳以上の男性、
危険因子(飲酒、喫煙、大腿骨近位部骨折の家族歴)がある
65 歳未満の閉経・閉経周辺期以降の女性と 50 歳以上 70 歳未満の男性
ステロイド剤を投与されている方

などは、健康診断などの際に、一度検査を受けることをお薦めします。

みつわ台総合病院 健康管理センター
小川　正一(医師)