

ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ 第101話

骨粗鬆症について 市民病院 総合診療科 大島 明 医師 監修



骨の強度が低下して、骨折してしまう、またはしやすくなった状態を骨粗鬆症と言います。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになってもろくなり(図1) 転んで軽く手をついただけで手首を骨折したり、尻もちをついて腰椎(腰骨)や大腿骨(太ももの付け根)を骨折したりするなど、ひどくなると寝たきりの原因となる場合もあり生活の質に関わる病気であります。



図1 正常な背骨の縦断面 骨粗鬆症の背骨の縦断面

骨の量が減少していきます。この骨量が若年成人の平均値と比較して80%以上であれば正常、70~80%なら骨の強度が衰えてきている状態、70%以下になると骨折しやすい骨粗鬆症になっている状態と言われています。(図2) どんな人でも年を重ねることで骨の量は減っていきませんが、生活習慣などによって個人差が出てきます。

特に女性は閉経によってエストロゲンという女性ホルモンの分泌量が急激に減少してしまい、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、男性より早期に骨量が減ってしまい骨粗鬆症になる危険性が高いのです。

ほかに骨粗鬆症の危険因子としては遺伝によるもの、偏食、運動不足、アルコール、コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足などの生活習慣

によるもの、糖尿病、慢性肝疾患、慢性腎臓病、甲状腺機能亢進症など病気になるものがあります。

また、骨の強さには骨の量「骨量」だけではなく、骨の質「骨質」も骨粗鬆症にならないためには重要だと分かってきました。骨密度が高くて骨質が悪いと、骨折することがあります。

骨の量と質を高く保つには、食事、運動、生活習慣が大切です。食事では骨の材料となるカルシウムを多く含む食品を摂取し(図3) 適度な運動や日光浴をしましょう。

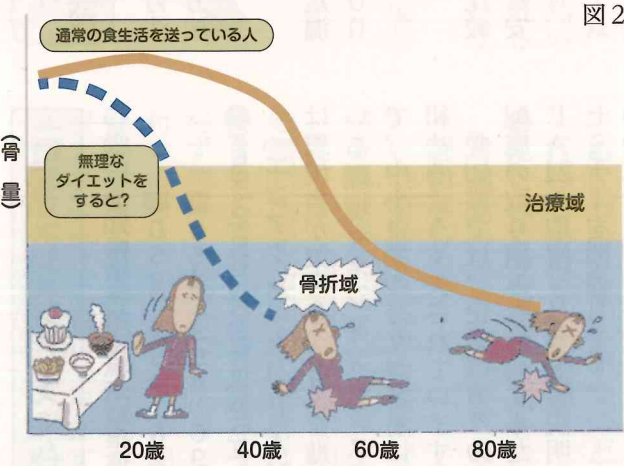


図2

骨折のないQOL(生活の質)の高い老後を過ごせるよう、医療機関や人間ドックなどで骨密度を測り、ご自身の骨の健康状態を知っておきましょう。40代以降の方は一度検査を受けることをおすすめします。特に女性は40歳未満の方でも早めに検査を受けることによって骨粗鬆症の早期発見、予防に役立ちます。

骨粗鬆症になってからでは治すことは難しくなります。日ごろから予防に心掛けましょう。

図3

カルシウムを多く含む主な食品の目安			
乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜

資料:「五訂日本食品成分表」