



教えて!
Doctor
ドクター

テーマに関する素朴な疑問に
整形外科の専門医がお答えします

Q&A

監修: 総合大雄会病院
整形外科診療部長
犬飼 智雄 医師

骨粗鬆症編



Q 骨粗鬆症の症状について教えてください

A 骨粗鬆症は、**症状がないまま進行する場合があります**。やがて背骨がつぶれて痛みが強くなる方もいますが、自覚症状がない方もいます。
昔より背が低くなった、背中が丸まってきたという方は一度検査したほうがよいでしょう。

Q 骨粗鬆症はどんなことに注意すれば良いですか?

A この病気は骨密度が7割、骨質が3割関与しているといわれます。現在、骨密度は簡単に測定できますが、骨質についての評価法は確立していません。**糖尿病の方は**、比較的骨密度が高くても骨質が悪くなりやすく骨折が起こりやすいので注意が必要です。その他、骨粗鬆症の危険因子として**女性、加齢、喫煙、飲酒、ステロイド薬使用**などがあります。また、両親が股関節の骨折をしていたら要注意です。

社会医療法人大雄会
地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

特集

骨粗鬆症にご注意を



施設紹介



総合大雄会病院

総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)

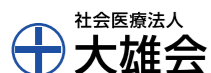
大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)
健診センター ☎0586-26-2008(直通)

大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)

老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン
〒491-0101 一宮市浅井町尾関字同者165
老人保健施設アウン ☎0586-78-1111
訪問看護ステーション・アウン ☎0586-51-0031

新生訪問看護ステーション・アウン
〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633 FAX 0586-28-5634

大雄会ルーセントクリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
健診センター(フリーコール) ☎0800-500-1211
外来 ☎052-569-6031



企画・発行: 社会医療法人大雄会 経営企画課
☎0586-24-2565 ✉pr1@daiyukai.or.jp

だいゆうかい

検索

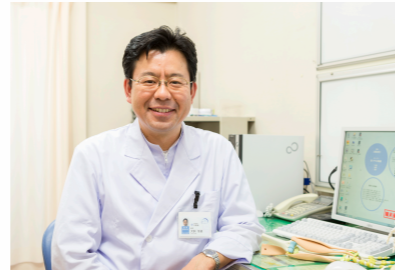


いつのまにか背が低くなってきてはいないですか？

こっ そ しょう しょう 骨粗鬆症にご注意を

日本の平均寿命は世界のトップクラスですが、入院したり介護を受けたりせずに、日常生活を過ごせる期間を示す『健康寿命』は、男性72.14歳、女性74.79歳（※）です。また、介護を必要とする原因の5人に1人は骨折・転倒および関節疾患といった運動器疾患です。今回はその骨折の原因となる骨粗鬆症について解説していきます。

※厚生労働省 令和元年版厚生労働省白書 平均寿命と健康寿命より



総合大雄会病院
整形外科診療部長 犬飼 智雄 医師

介護が必要になる人の5人に1人は「骨折・転倒、関節疾患」が原因

認知症	脳血管疾患 (脳卒中)	高齢による 衰弱	骨折・転倒 12.1%	関節疾患 10.2%	心疾患 (心臓病) 4.6%	その他 25.2%
18.0%	16.6%	13.3%	22.3%			

厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査より作成

骨について考えたことがありますか？

骨は加齢とともに弱くなっていきます

骨は変化がないように見えますが、骨の細胞は常に入れ代っています。骨をつくる細胞を骨芽細胞、骨を壊す細胞を破骨細胞といいます。若い頃は骨芽細胞の働きが活発ですが、骨量は20～30代をピークに年々減少していきます。高齢になると骨芽細胞の働きが落ち、破骨細胞の働きが上回るため骨の量(骨密度)は減っていきます。特に女性においては閉経後、急速に減少していきます。骨密度が、若い人の平均より70%未満になると骨粗鬆症と診断されます。

健康な骨

骨は絶えず古い骨から新しい骨に生まれ変わる「新陳代謝」をして、バランスが取れた状態にあります。

古い骨を壊す細胞(破骨細胞)

新しい骨をつくる細胞(骨芽細胞)

骨粗鬆症の骨

骨を壊す細胞(破骨細胞)が、骨をつくる細胞(骨芽細胞)より働かされ、骨が壊され過ぎている状態です。

ランクル
骨芽細胞から分泌される、破骨細胞を活性化させるタンパク質。

「ランクル」が大量に放出されると破骨細胞が活発に骨を壊しています。骨をつくる骨芽細胞の働きが間に合わず、骨がスカスカになります。

骨粗鬆症はどんな病気？

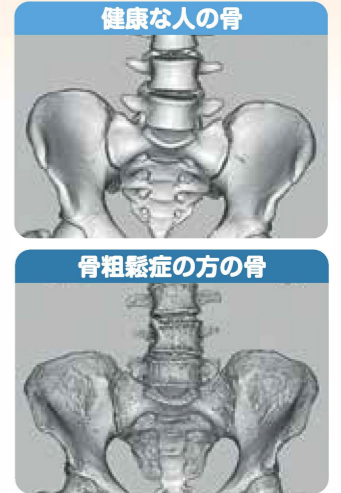
骨粗鬆症は骨密度が少なくなり、骨がもろくなる病気です。骨の強度は、骨密度と骨質で決まります。骨は鉄筋コンクリートに例えられます。鉄骨が少なければ(骨密度が低ければ)潰れてしまいます。そして鉄骨が十分でもコンクリートが粗悪ならば(骨質が悪ければ)やはり崩れてしまうのです。

若いころより2cm以上背が縮んでいれば危険信号です！

レントゲン検査や骨密度測定をしてみましょう。

背骨が折れていても痛みを自覚していた人は約3割しかいなかった※という報告もあります。あなたの背骨も折れているかもしれません。

※Black DM, et al. Lancet 1996;348:1535-41より



骨がスカスカの状態なのが判りますか？
表面に模様がある所は、骨の中も空洞の部分が多いです。



いつまでも自分で動けるように 日頃から手入れしていきましょう

骨の現状を知りましょう

まずは骨密度を測定してみましょう。測定には各種機器がありますが、近年は股関節を測るのが有用とされています。当院の機器は骨密度測定に加え、全身の筋肉量を測ることも可能です。また、血液検査によって骨芽細胞と破骨細胞の働き具合を知ることでもできます。定期的に骨密度や骨細胞の状態を測定し強固な骨を作りましょう。そしていつまでも元気な生活を送りましょう。

積極的に治療しましょう

主な治療法には**食事療法**、**運動療法**、**薬物療法**があります。

▶ **食事** はバランスよく摂りましょう。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどのほか、野菜や果物、タンパク質などが大事です。加工食品や食塩、カフェイン、アルコールは控えましょう。加工食品やスナックにはリンが多く含まれ骨を弱くするので注意してください。

▶ **運動** も大切です。骨は負荷がかかると強くなるので、寝てばかりいると弱くなりますし、筋肉も痩せてしまいます。筋肉量が減少すると、転倒しやすくなり股関節の骨折リスクが高くなります。散歩もいいのですが、太ももを鍛えるロコモ体操などを行いましょう。

▶ **薬物治療** は下がった骨密度を食事だけで戻すことが困難な場合に必要になります。しかし、骨折するまで自覚症状なく進行することが多く治療開始が遅くなりがちです。また、『歳だからしょうがない』、『薬が多くて飲めない』等、治療に消極的な方が多いのは残念なことです。最近では内服薬だけでなく効果が大きい注射薬もあります。

