

今から考えたい 骨粗鬆症予防

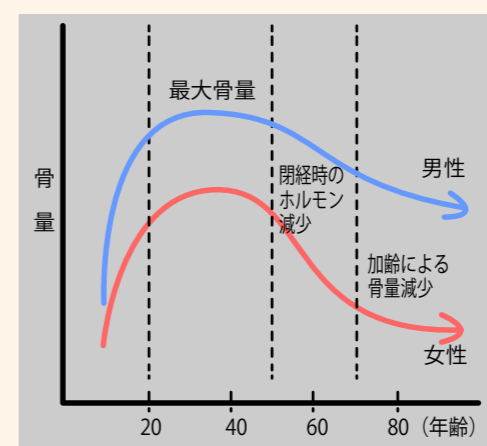
骨粗鬆症とは、骨の量が減ってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状がありませんが、進行すると腰や背中に痛みが生じてきます。骨粗鬆症は加齢とともに増加しますが、なりやすさは個人差があります。偏った食生活や運動不足など、長年の生活習慣も大きな要因になります。予防のためにはどのようなことに気をつけるべきなのか見ていきましょう。



骨粗鬆症とは？

骨折が寝たきりの原因にも！

骨粗鬆症とは、骨の量が減ってスカスカになり、もろくなって骨折しやすくなる（あるいは既に骨折している）病気です。その骨折で最も多いのが、転んだりしたときに起きる大腿骨の頸部（つけ根）の骨折。



大腿骨頸部骨折の大きな問題は、寝たきりにつながる事です。日本の寝たきりの原因として、第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が大腿骨頸部骨折です。このようにことから、骨粗鬆症は高齢社会が抱える問題の一つとなっています。

骨粗鬆症はなぜ起こる？

骨は絶えず破壊と新生を繰り返しています。身体の細胞と同様、丈夫な骨を保つためには、まず古い骨が破壊され、絶えず新しい骨に作り替える必要があるのです。これを骨代謝といいます。

通常は骨の破壊と新生のバランスがとれていますが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、加齢によって骨を作るためのホルモンが不足してくると、破壊が進み、それに見合う新生が十分に行われなくなり、骨粗鬆症になってしまいます。

骨粗鬆症になりやすい人

骨が減っていく原因とは

では、なぜ骨は減っていくのでしょうか。骨には二つの役割があります。一つは、人体を支える柱としての役割。もう一つは、カルシウムの貯蔵庫としての役割です。血液中にもカルシウムはごくわずかに存在

骨粗鬆症の検査と予防

骨量の測定とX線検査

骨の量（骨密度）を測ることが検査の中心になります。骨密度測定では、背骨や太もものつけ根、あるいは前腕骨などの骨密度を測ります。健診などではかかとの骨を超音波で測定する方法もとられます。また、骨折の有無を調べたりするためにX線検査も行われます。

検査の結果、若年成人平均値（20〜44歳の平均的な骨密度）の70%未満だと骨粗鬆症と診断されます。また70〜80%の間は骨量減少といい、予防の対象になります。



骨の測定など
骨密度を測るDXA法

かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測定する方法

予防の基本はカルシウムの摂取と運動

予防では、骨の形成に欠かせないカルシウムの摂取が不可欠です。30〜69歳の女性の1日の推奨量は650mg、70歳以上



牛乳などの乳製品はカルシウム源として最も効率がよく、その他、豆腐や納豆などの大豆製品、小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やチンゲンサイなどの緑黄色野菜もカルシウムを豊富に含むので、バランスよく食べたいものです。骨を強化するためには適度な運動も必要です。毎日の生活の中にウォーキングなどの軽い運動を取り入れたり、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れましょう。散歩なら1日30分、2km程度が目安になります。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は沈黙の病気

骨粗鬆症は加齢によって頻度が増加しますが、骨量が減りやすい体質や生活習慣も関係するため、個人差が出てきます。男女差をみると、骨粗鬆症は女性に多い病気です。女性の方がもともと骨が細い上に、閉経によって骨を作るものになる女性ホルモンの分泌が減るからです。その他、骨粗鬆症の危険因子には次のようなものがあります。

遺伝に関係するもの

- 閉経の時期が早い ●やせ形
- 家族に骨粗鬆症の人がいる

生活習慣に関係するもの

- 男女ともに50歳以上 ●低体重
- 骨折したことがある
- 過度のアルコール摂取（日本酒で1日2合以上）
- 喫煙 ●運動不足
- 偏食（過度のダイエットも含む）

病気に関係するもの

- 胃切除 ●糖尿病 ●腎不全
- 甲状腺機能亢進症
- 高カルシウム血症
- 原発性副甲状腺機能亢進症



●重度の骨粗鬆症
背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう／転んだだけで骨折する／背中や腰の曲がりかどくなる／身長が縮みがかなり目立つ



●軽度の骨粗鬆症
立ち上がるときや重い物を持つときなどに背中や腰が痛む／背中や腰が曲がってくる／身長が縮んでくる

更骨粗鬆症は、最初のうちは全く症状がありません。骨が減少する過程ではほとんどの人が無症状であるため、「沈黙の病気」ともいわれます。しかし知らない間に病気が進行し、更年期を過ぎる頃になってはじめて背中や腰が痛むなどの症状が現れ始めます。背中や腰が痛むのは、脊椎の一部がスカスカになり、潰れてしまうから。これを圧迫骨折といいます。その結果、背中が曲がりたり背が縮んだりしてきます。