

私のカルテ

No. 352

こつ そ しょうしやう
骨粗鬆症津島市民病院
整形外科 朝本 学宗
あさもと まなむね

・骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、噛み砕いていうならば、「簡単に骨折してしまうほど骨が弱くなってしまふ疾患」です。

「簡単に骨折してしまう」部位は、まずは背骨(脊柱)、次いで股関節(大腿骨近位部)と日常生活を送るうえで重要な部分が多いです(他には、手首(橈骨)、肩(上腕骨鎖部)、骨盤など)。そのため、骨折を起こしてしまうと日常生活での運動レベルが低下してしまい、寝たきりになることや、介護が必要になることがあります。

長寿の国、高齢化社会の日本において、健康寿命は昨今、注目を浴びている話題ですが、整形外科の分野では、このような骨折をいかにして治療し、健康寿命を延ばすことに貢献するかが問題となっています。しかし、一度骨折してしまったものをまったく元通りに治すことは困難を極めます。

そこで、骨粗鬆症が広く知られ、皆さんに関心を持っていただくことが重要になってきます。

・骨粗鬆症の原因

人の骨は、常に同じ状態で存在しているわけではありません。骨は破壊され、形成されることで、常に代謝されています。このバランスがくずれることで骨の密度の低下や質の低下がおこり、もろくなっていきます。その原因は、遺伝や加齢、女性であれば閉経することでの女性ホルモンの低下、薬物の長期利用によるものなど、さまざまあります。

また、生活習慣にも要因はあるとされています。過度なアルコール摂取は骨密度を低下させてしまいます。代表的な生活習慣病である、糖尿病では先ほどあげた股関節(大腿骨近位部)の骨折の発生頻度が約1.4倍も高いという報告もあります。他にも、高血圧や慢性腎臓病でも体に酸化ストレスがかかり、骨粗鬆症を引き起こすと考えられています。

・骨粗鬆症の検査

骨の強さというのは、「骨密度+骨質」によって決定されます。骨密度に関しては、外来にて放射線を使った検査が行われます。痛みも伴わず、適応もひろくあります。骨質に関しては評価が難しいところですが、先に記した骨粗鬆症が原因で簡単に起こる骨折をされた方は、骨粗鬆症として加療していきます。他の疾患が原因で骨粗鬆症になることもありますので、疑わしい方は血液検査や尿検査で他の原因も合わせて評価します。

・骨粗鬆症の治療

では、骨粗鬆症の治療はどんなものがあるのでしょうか。

まずは、患者さんご自身で行っていただくものでは「食

事」、「日光浴」、「運動」などがあげられます。

◆食事療法:カルシウム摂取とそのカルシウムを骨に吸収するための助けとして、ビタミンDが必要となります。カルシウムは体内のいろいろなところで働くため、不足すると骨から溶けだしてしまいます。カルシウムは牛乳などに多く含まれるのは周知のとおりです。他にも、豆腐など大豆製品、骨ごと食べられる小魚や緑黄色野菜にも含まれます。また、スナック菓子などに含まれるリンはカルシウムの排泄を促してしまうため、控えた方がよいでしょう。

カルシウムを体内に取り込む場所は食物内のカルシウムを吸収する腸と、血液から尿へ漏れてしまったカルシウムを再度吸収する腎臓があります。その助けとなるのがビタミンDです。そのほか、ビタミンDは、血中カルシウム濃度を一定に保つ働きや、骨の破壊と形成の両方に作用し骨の代謝を助ける働きをします。多く含まれる食品には魚肉・鶏卵・きのこ・海藻類などがあります。他にも、ビタミンKなどの不足も骨の脆弱性につながるといわれているため、種々のビタミンの摂取が必要です。

また高齢者ではタンパク質(肉類や豆類)の不足も多く、筋力の維持のためにも適切な摂取が望ましいです。

◆日光浴:食事療法でお話した、ビタミンDは、植物にも動物にも含まれるものがあります。どちらのビタミンDも生物が紫外線にあたることで生成され、人体の内部では同様の働きをされるといわれています。また、人間も動物ですので、ビタミンDを摂取することも可能ですが、体内で合成することができます。その場合も、紫外線が必要になるため、日光浴が重要となります。

◆運動療法:骨の強度には運動によって与えられる刺激も重要です。寝たきりの患者さんや骨折などで足をついていない患者さんは刺激が少なく、レントゲンで見ても明らかに骨が薄く写ることがあります。宇宙飛行士の方も、長期間の無重力空間での生活で骨に荷重がかからないため骨が弱くなってしまいます。また、運動によって、筋肉が鍛えられることで転倒防止にもなります。散歩や片足立ちの運動などが良いとされています。

この他に、運動能力の低下や骨の強度が極端に低い方には、薬物療法の適応もあります。

今まで述べてきたように、骨粗鬆症は患者さんご自身で気を付けていただくことも多くあります。長い記事で読むのも疲れたかと思いますが、時に骨粗鬆症を思い出して、興味を持っていただければ幸いです。

趣味や家族との時間を楽しむことができる、健康寿命を延ばすために、食事や運動で骨折する危険を回避していきましょう!