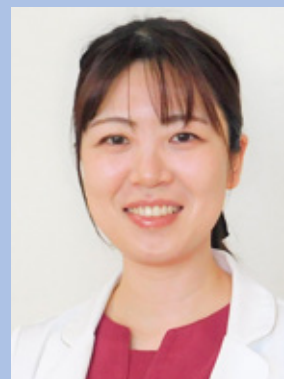


私のカルテ

No 4 5 6

骨粗鬆症について

津島市民病院
整形外科医師

佐藤香織

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の中がスカスカになり、骨が弱くなる病気です。見た目にはわかりませんが、骨の強さが低下している状態で、ちょっとした転倒や衝撃でも骨折しやすくなります。

年齢とともに骨の量は減っていきませんが、特に閉経後の女性では骨を守るホルモンが減るため、骨粗鬆症になりやすくなります。また、男性でも高齢になると骨は弱くなるため、誰にでも起こりうる病気です。

症状は？

骨粗鬆症そのものには、初めのうちは自覚症状がほとんどありません。そのため、気づかぬうちに進行していることが多いのが特徴です。

しかし、骨が弱くなると、背骨がつぶれる「圧迫骨折」や、手首や太もものつけ根の骨折を起こしやすくなります。背骨の骨折では、身長が低くなったり、背中や腰の痛みが出たり、背中が丸くなることもあります。特に太もものつけ根の骨折は、歩くことが難しくなり、そのまま寝たきりにつながることもあるため注意が必要です。

検査と診断は？

骨粗鬆症は、骨密度(骨の強さ)を測る検査で診断します。専用の機械で腰や太ももの骨の密度を測定し、若い人と比べてどのくらい骨が減っているかを調べます。検査自体は短時間で終わり、痛みもありません。健診や外来で気軽に受けることができます。

予防と治療は？

骨粗鬆症の予防には、日々の生活がとても大切です。

まず、カルシウムをしっかり摂ることが重要です。牛乳やヨーグルト、小魚、豆腐などを積極的にとりましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大切で、日光を浴びることや、魚類の摂取が役立ちます。

さらに、適度な運動も骨を強くします。ウォーキングなどの軽い運動を続けることが効果的です。

すでに骨粗鬆症と診断された場合には、骨を強くする

薬による治療を行います。骨折を防ぐためにも、早めの治療が重要です。

さいごに

骨粗鬆症は、気づかぬうちに進行し、骨折によって生活に大きな影響を与える病気です。しかし、早めに気づき、予防や治療を行うことで、骨折のリスクを減らすことができます。「最近身長が低くなった」「背中が丸くなってきた」と感じた方や、転びやすくなった方は、一度検査を受けてみることをおすすめします。将来も元気に歩き続けるために、今から骨を大切にしていきましょう。

