

骨粗鬆症のお話

長崎掖済会病院
整形外科医員

姫野 修平

はじめに

健康寿命という言葉をご存知でしょうか。これは平均寿命から「介護が必要な期間」を差し引いた年数を表します。つまり自立した健康な生活をおくれる年数を表すわけです。厚生労働省の報告によれば、2010年の平均寿命は男性79.64歳・女性86.39歳、かたや健康寿命は男性70.42歳・女性73.62歳となっています。つまり男性では9.22年、女性では12.77年の期間を何らかの介護が必要な状態で過ごすことになるわけです。要介護となる原因として「骨粗鬆症による転倒骨折」が近年増えてきており問題となっています。特に大腿骨近位部

(股関節近傍)骨折や椎体(背骨)骨折は生活レベル低下につながるといわれています。この骨粗鬆症についてお話をさせていただこうと思います。

骨粗鬆症とは

簡単にいいますと「骨強度が低下し、骨折の危険性が増大する病態」が骨粗鬆症の定義です。骨強度とは骨密度、骨の質という二つの要素によって決まり、前者が70%、後者が30%ほどの割合で関与していると考えられています。この要素に異常をきたした状態が骨粗鬆症といえます。分類としては閉経や老化に伴い起こるタイプ(原発性骨粗鬆症といえます)がほとんどですが、何らかの病気、たとえば糖尿病・慢性腎疾患などを原因として起こるタイプ(続発性骨粗鬆症といえます)などもあります。特に閉経後の女性では、エストロゲンというホルモンの分泌が低下し骨粗鬆症が起こりやすくなります。(わが国では患者の約8割が女性です。)

では骨粗鬆症はどのような症状を起こすのでしょうか。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は自覚症状に乏しい病気で、初期には症状を起こしません。進行して椎体骨折を起こすようになると「背中が丸くなる」、「身長が縮む」、「背中・腰が痛い」などの症状が出てきます。しかしこれらは徐々に起こり、時に痛みを伴わない場合もあるのでなかなか気付かれないことがあります。椎体骨折によって背骨の変形が進むと、内臓機能を障害し消化器症状や呼吸器症状を起こすこともあります。また一旦骨折を起こすと、その後骨折を繰り返すようになるため早期に診断をする必要があります。

骨粗鬆症の診断

骨粗鬆症を診断するために①病歴聴取②身体診察③画像診断④血液・尿検査などを行います。最終的に、得られたデータを診断基準と照らし合わせ判定を行います。具体的には以下のようなことを行います。

- ①骨粗鬆症の原因となる他の病気の有無、生活状況（運動状況、日常の活動性、カルシウム摂取状況、喫煙や飲酒の程度など）、家族歴（家族に骨粗鬆症や、それに伴う骨折を起こした方がいないか）、女性では閉経の有無、など。
- ②身長低下や背骨の変形、背中への痛みがないか、など。
- ③骨密度検査、エックス線検査、骨折が疑われるときはMRI検査、など。
- ④骨形成（つくる）能、吸収（壊す）能を測定。

これらによって骨粗鬆症を診断したり、今後の骨折の危険性を予想したりすることになります。

さて骨粗鬆症と診断された場合どのような治療をするのか次にお話してみたいと思います。

骨粗鬆症の治療

大きく次の3つの治療が行われます。

- ①食事指導：カルシウム摂取量（牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆食品に多く含まれる。）が少ないと骨折リスクが高くなり、またカルシウムと同時にビタミンD（魚類、きのこ類に多く含まれる。）を摂取することで骨密度上昇効果や骨折抑制効果があるといわれています。特に高齢者ではビタミンD不足状態の方が多いとの報告もあります。その他ビタミンK（納豆、緑色野菜に多く含まれる）も必要不可欠です。ただ他の病気の治療のため摂取を制限しないといけない場合もありますのでご注意ください。かかりつけ医と相談されるといいでしょう。逆にリン（加工食品や一部の清涼飲料水に多く含まれる）や食塩、カフェイン、アルコールの過剰摂取は控えた方がよいといわれています。

②運動指導：運動により骨密度が上昇し、骨折がおこりにくくなるとの報告があります。適度な運動負荷は必要でしょう。

③薬物治療：内服薬から注射薬まで様々な骨粗鬆症治療薬が使用されています。特に近年は新薬が多く出てきており、以前よりも治療の幅が広がっています。骨密度、骨折の有無、骨形成能・骨吸収能のバランス、年齢、性別、などを考慮して治療薬を選択することになります。

また骨折を起こした場合は手術治療、鎮痛剤投与、理学療法などを行うことがあります。

一旦骨折を起こしてしまうと再度の骨折を起こすリスクが上昇します。そのため予防が重要になってきます。

骨粗鬆症の予防について

中高年の方では体重管理（低体重は骨折のリスクが上昇します。）や適度な運動負荷は大切です。栄養摂取の改善、適度な運動、喫煙や常習的飲酒を避ける、などが重要となります。これらがきちんと行われれば骨粗鬆症の予防につながると考えられます。また地域での骨密度検診を受けることや、医療機関で骨粗鬆症検査を受けることも早期発見の面から考えると有用と考えられます。

若い方では生活習慣、なかでも食習慣や運動習慣が重要になってきます。よりよい生活習慣を身につけることによって骨粗鬆症のみならず多くの生活習慣病を予防することが可能となります。若い時期に骨密度の最大値をあげておくことで、骨粗鬆症やそれに伴う骨折の発症を遅らせることができますので頑張ってみてください。

まとめ

骨粗鬆症を伴う高齢者の骨折は健康寿命を縮める危険性があり、骨粗鬆症の予防や治療は健康な生活をおくるために大切なことです。適切な食事・適度な運動を心がける、特に閉経後の女性では定期健診を受け自分の骨強度を把握しておく、などが重要となります。検診で要精査と診断された方、身長が縮んだ方、背中痛みが出てきた方などは内分泌内科や整形外科などの専門医受診をおすすめいたします。

以上簡単ではございますが骨粗鬆症についてお話をさせていただきました。お役にたてば幸いです。

筆者の勤務先病院

日本海員掖済会長崎病院

〒850-0034

長崎県長崎市樺島町 5-16

TEL:095-824-0610

FAX:095-822-9985

URL:<http://ekisaikai-nagasaki.jp/>