

「診療科目からみる」病気の予防と治療⑦ 骨粗しょう症

骨粗しょう症

京都武田病院
整形外科部長

松尾 健志 氏



ます。背中が曲がると心肺機能が低下して合併症を引き起こしたり、体のバランスが取りにくくなって転倒し、連鎖的にほかの部位の骨折を起こします。大腿骨近位部骨折患者の1年以内の死亡率は約2割と高いため、まず骨折しないよう予防することが重要です。

Q 骨粗しょう症の原因は。

A 骨粗しょう症は、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨の強度は骨密度と骨質で規定されます。男性に比べ女性の患者が4倍多く、その原因は女性ホルモンが関連しています。男女とも加齢により徐々に骨密度が減っていくのですが、女性は閉経後、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少することによって破骨細胞が活発になり、骨吸収と骨形成のバランスが崩れて急激に骨密度が減少し、骨の強度が低下します。

Q 高齢者の骨折で注意することは。

A 骨粗しょう症が直接的な死因にはなりません、椎体骨折を起こすと死亡率が約8倍、大腿骨近位部骨折では約6倍高くなります。骨折することによって、ADL(日常生活動作)が低下し、寝たきりになる可能性が高くなります。

筋肉をつけて適正体重維持を

Q 危険因子と予防は。

A 加齢、早期閉経、家族歴、過去の骨折、身長低下、痩せ過ぎ、運動不足、喫煙や飲酒などが危険因子です。そのほか生活習慣病の合併や、膠原病やリウマチの治療薬、ステロイド剤は、骨粗しょう症を進行させます。予防は、骨が一番増える第二次成長期(12~16歳ごろ)にしっかりと栄養を取り、運動をして最大骨量を上げておくことです。成人の方は、1日8千~1万歩の歩行で骨量の維持ができます。また筋肉を十分つけ、適正体重を維持して生活習慣病を予防してください。高齢者の方は、専門の医師に相談のうえ薬による治療を受け、転倒を防止するための筋力維持を心掛けてください。

実際の新聞記事

一骨粗しょう症の原因は。

骨粗しょう症は骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨の強度は骨密度と骨質で規定されます。

男性に比べ女性の患者が4倍多く、その原因は女性ホルモンが関連しています。男女とも加齢により徐々に骨密度が減っていくのですが、女性は閉経後、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少することによって破骨細胞が活発になり、骨吸収と骨形成のバランスが崩れて急激に骨密度が減少し、骨の強度が低下します。

一高齢者の骨折で注意することは。

骨粗しょう症が直接的な死因にはなりません、椎体骨折を起こすと死亡率が約8倍、大腿骨近位部骨折では約6倍高くなります。骨折することによって、ADL(日常生活動作)が低下し、寝たきりになる可能性が高くなります。背中が曲がると心肺機能が低下して合併症を引き起こしたり、体のバランスが取りにくくなって転倒し、連鎖的にほかの部位の骨折を起こします。大腿骨近位部骨折患者の1年以内の死亡率は約2割と高いため、まず骨折しないよう予防することが重要です。

一危険因子と予防は。

加齢、早期閉経、家族歴、過去の骨折、身長低下、痩せ過ぎ、運動不足、喫煙や飲酒などが危険因子です。そのほか生活習慣病の合併や、膠原病やリウマチの治療薬、ステロイド剤は、骨粗しょう症を進行させます。予防は、骨が一番増える第二次成長期(12~16歳頃)にしっかりと栄養を取り、運動をして最大骨量を上げておくことです。成人の方は、1日8千~1万歩の歩行で骨量の維持ができます。また筋肉を十分つけ、適正体重を維持して生活習慣病を予防してください。高齢者の方は、専門の医師に相談のうえ薬による治療を受け、転倒を防止するための筋力維持を心掛けてください。