

「骨粗鬆症（骨粗しょう症）」外来

※ 50歳以上の方で、以下に該当する方は受診をお勧めいたします。※

- 最近、いつの間にか背が縮んできた（姿勢が悪くなった）気がする。
- 今までに骨折した経験がある。
- 家族で股関節の骨折をした人が居る。

我が国においては、人口の高齢化に伴い骨粗鬆症の患者は年々増加していると言えます。高齢化の進展により、例えば「大腿骨頸部骨折の骨粗鬆症患者」が増加していきますが、

- 「大腿骨頸部骨折の骨粗鬆症患者」では生命予後が芳しくない、
 - 初回の骨折が二次骨折のリスク因子である（1度骨折すると骨折を続発しやすくなる）、
 - 骨折・転倒は要介護状態の大きな要因となっている、
- ことなどが分かっています。

そんな中、二次骨折の発生予防に向けた取り組みを重要視する議論は高まっています。

▼二次骨折の発生リスクが高い者を特定する

- ▼二次骨折リスクを評価する
- ▼投薬を含む治療を行う
- ▼患者のフォローアップを行う

といった流れによって二次骨折予防を目指し、「骨粗鬆症治療開始率の上昇」「再骨折率の低下」「死亡率の低下」等に寄与できるよう、当院でも取り組みを行なっております。

【当院外来のご案内】

●担当医：習田武史（ポートアイランド病院 副院長）

●当該外来 受付：毎週 水曜日 9時00分～12時00分

●当院で行なっている検査

- ①X線（レントゲン）検査
- ②DEXA法（2重エネルギーX線吸収法）
- ③血液検査
- ④MRI検査

●一次・二次骨折予防相談

薬剤、栄養、運動といった骨折予防に関わる相談をお受けしています。



▲診察の様子



▲デキサの様子

【骨粗鬆症について】

■骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態・病気です。手首、太ももの付け根などの骨折が生じやすくなり、骨折するとその部位が痛くなり動けなくなります。

骨粗鬆症は、日本には約1300万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではないとも言えますが、骨粗しょう症による骨折から健康寿命が短縮された（介護が必要な状態になった）という人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多いですが、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

■症状

骨粗鬆症になっても、痛みはないことが多いかもしれません。しかしながら「ちょっと転んだだけなのに…」といった程度で骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などと言われています。

骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなるのは当然ですし、背骨の骨折となれば背中や腰が痛くなったり後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

■原因と病態

身体の中の骨は生きていると言えます。

同じように見えても、骨形成（新たに作られること）と骨吸収（溶かして壊されること）を繰り返しています。

骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになります。

骨粗鬆症は女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。閉経後の女性には、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。

■診断（検査）

- ・☆ X線（レントゲン）検査
- ・☆ DEXA法（2重エネルギーX線吸収法）
- ・超音波法、
- ・MD法、
- ・CT法など。

※当院では「☆」が付いた検査に併せ、血液検査やMRI検査を実施しています。

■予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。

●予防

- ・転ばないように注意する
- ・カルシウムを十分にとる
- ・ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- ・適量のタンパク質をとる
- ・禁煙し、アルコールは控えめにする
- ・運動、日光浴をする

●治療

- ・内服薬
- ・注射（カルシトニン製剤）などによる治療を行います。

※骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。

■予防のために必要な運動習慣

身体の中で骨を作ってくれる作用を持つ『骨芽（こつが）細胞』に、しっかりと働いてもらうためには、運動による刺激が必要です。

強い力がかかればかかるほど骨は強くなろうとします。よって、単純に考えれば、軽い運動よりも強い運動の方が、骨に刺激を与え、強くすることができると言えます。

また、運動することで筋力やバランス能力が維持・向上し、転びにくい体をつくることが大切です。

ただし、年齢・体格・健康状態等の個人差に併せた注意が必要です。
急に無理をすると反って身体を痛めてしまう可能性もあります。
推奨されている運動には、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、卓球、グラウンドゴルフ、テニス、体操などがあります。
ウォーキング（歩くこと）は手軽なので、運動に慣れていない方でも挑戦しやすいと思います。
他にも体を動かすものなら何でも結構です。出来る範囲で、かつ長く続けられるような、自分の好みにあった運動をみつけていただくことが大切です。
お気軽にご相談ください。

骨粗しょう症と健康寿命の関係

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。現在では単に長寿を目指すだけでなく、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」を伸ばすことへの関心が高まっています。日本人の平均寿命と健康寿命の差を比べてみると、男性では約9年、女性は約12年もの差があります。健康でイキイキとした人生を送りたいと誰しも願うものですが、実際には多くの人が長い間「健康ではない」状態で過ごしているのです。骨は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。