

広告

企画・制作 読売新聞社広告局

知っておきたい 骨粗しょう症

早期発見と 適切な治療で 要介護を予防

体内のカルシウムが不足して骨の強さが低下し、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。高齢の女性に多く、国内患者数は約1300万人に上るといわれますが、治療を受けている人は少なく、悪化させてしまうケースもあるようです。健康で長生きするには骨折を防いで要介護・寝たきりリスクを減らすことが不可欠。そのため大切な骨粗しょう症の検査や治療、予防法などについて、先生お二人にうかがいました。

医療法人 尽生会 聖和病院 院長

京文靖 先生

中岡クリニック 院長

中岡大樹 先生

「背中が丸くなる」 「背が縮む」などに注意

骨粗しょう症の原因は、加齢や生活習慣、喫煙、薬の影響、遺伝など様々ですが、特に大きなものがエストロゲンの減少です。エストロゲンには骨を壊す働き(骨吸収)を抑制する働きがあります。その分泌量が急激に減少すると骨を作る働き(骨形成)とのバランスが崩れて、骨がスカスカになり(骨強度の低下)、骨折しやすくなるのです。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状が表れにくいこともあるのが特徴。進行するにつれて身長が縮む、背中が丸くなる、背中や腰が痛むといった症状が出るようになります。この病気は自然には治りません。放置していると、さらに骨強度の低下が進行し、ちよつとした転倒や衝撃でも簡単に骨折するようになります。そして、一度骨折すると再び骨折するリスクが数倍高くなるというわ

れています。海外のデータによると、背骨(椎体)の圧迫骨折をした人が5年以内に股関節(大腿骨)を骨折するリスクは、骨折していない人に比べて7倍高くなるとされています。*

大腿骨の骨折は日常生活に支障を来し、寝たきりの大きな原因となります。従って、骨粗しょう症では最初の骨折を予防すること、そして骨折の連鎖を防ぐことが最も大切です。

早期発見に有効な 骨密度測定検査

骨粗しょう症を早期発見するには、全身の骨密度を測定する検査「DXA(デキサ)検査」が有効です。異なる2種類のエクス

線を照射することで検査を迅速に行うことができます。

女性の場合は遅くとも60歳で、男性は70歳になったら一度、この検査を受けることをおすすめします。適切な時期に検査を受けて、自身の骨の状態を正しく把握し、必要であれば治療を受けることは、将来の骨折や寝たきり予防につながるでしょう。

治療は薬物療法が普及しています。今、骨粗しょう症で悩んでいる方や将来に不安を感じている方に伝えたいのは、骨粗しょう症は「老化」ではなく「病気」であるということ。そして、適切な治療を受けることで治すことが可能な病気です。現

在では、重症の骨粗しょう症や、すでに骨折があつても有効な治療薬があります。

骨の健康を保つことは健康寿命に大きく影響します。検査や治療に前向きに取り組み、人生を有意義に過ごしていただきたいと思ひます。

* Johnell O, et al: Osteoporos Int 15 (3): 175, 2004

女性は60歳前後で 背骨などの骨密度測定を



なかおか だいき 1989年、山口大学医学部卒業。神戸大学医学部附属病院、兵庫県立淡路病院、兵庫県立高齢者脳機能研究センター附属病院などを経て2004年、中岡クリニック(大阪市西淀川区)を開業。日本骨粗鬆症学会(認定医)、日本骨代謝学会、米国骨代謝学会、日本内分泌学会などに所属。