

骨粗鬆症について

骨粗鬆症は高齢化の進む日本において問題となってきている疾患の一つで、寝たきりになる2番目の原因とも言われています。骨粗鬆症にならないために、また骨粗鬆症になった時の対応について考えてみましょう。

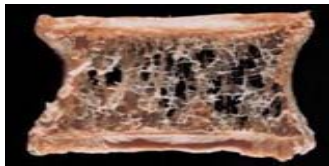
まず骨のお話

体の中で最も硬いと思われている骨も皮膚などと同じで常に新陳代謝を繰り返しています。骨を作る細胞と古くなった骨を壊す細胞の働きがバランスをとって正常の骨を形作っています。骨の外側を形作る骨皮質より内側の海綿骨の代謝が早いため、**骨量の減少は海綿骨から始まります**。また女性ホルモンの**エストロゲン**が骨の代謝に関係しています。

また男女ともに40代以降徐々に骨量は低下していきます。これは年齢と共に**カルシウムの腸管からの吸収**が減少するためと言われています。

それでは骨粗鬆症のお話

さて骨粗鬆症の方の骨を実際に見てみましょう。



骨粗鬆症の背骨

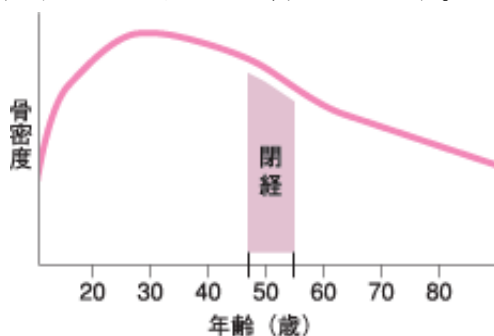


正常の背骨

骨の中央部分を占める海綿骨が、その部分が正常の骨と比べてスカスカになっているのがお判りいただけるでしょうか。このような状態に一端なってしまうとちょっとした事で、背骨、手首の骨や大腿骨の骨折を起こすようになってしまいます。それではどのような人が骨粗鬆症になりやすいのでしょうか。食事や運動、喫煙など様々な要因が骨量の減少と関係があると言われていますが、骨粗鬆症患者の多くは女性、高齢者、長期ステロイド内服患者と言う事になります。

骨の診断

骨粗鬆症は骨密度と骨質によって診断されます。骨密度は30歳から40歳をピークにして徐々に低下していくことが判っています。まだお若い方はこの時期に出来るだけ骨密度を上げるように



しておきましょう。

骨質は骨の微細構造や石灰化などで決定されます。レントゲン撮影が不可欠になります。また骨折の危険因子として現在の喫煙(約1.9から4倍)、飲酒(1日2単位以上で約1.2から1.7倍)などが挙げられています。

閉経期前後の方は骨密度や尿中NTX、Ca、Pなどの検査を受けましょう。骨密度では若年の方との比較で判断

します。YAM(若年平均骨密度)と比較して70%以下は骨粗鬆症と診断されます。また尿中 NTX ではクレアチニンで補正した値が54以上の場合骨折を起こし易い状態と診断されます。

食事療法

骨粗鬆症治療ガイドラインでは1日800mgのカルシウム摂取を勧めています。カルシウム量は、牛乳200mlで220mg、木綿豆腐100gで120mg、ひじき10gで140mgです。薄味でカルシウム強化食品などをとるように工夫しましょう。

運動療法

運動をする事によって筋肉が骨に刺激を与え骨量が増加します。このような場合には

1 内服薬としてラロキシフェン(エビスタ60mg)、ビスフォスフォネート、活性型ビタミンD
など。

2 カルシウムの摂取

3 運動や日光浴

などが勧められます。

お薬によって長所、短所がありますので医師とよくご相談下さい。