

「骨粗鬆症について」

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



骨粗鬆症は骨量が減って（骨密度が低下して）骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。その二大要因は加齢と、女性の場合は閉経です。日本人女性では50歳代後半の約20%、80歳代の約50%が骨粗鬆症患者といわれています。

古い骨は壊されて、新しい骨に作り替えられており、これを常に繰り返すことで、健康な骨を維持しています。骨粗鬆症患者さんでは、骨が壊される量が作られる量を上回っているため骨がもろくなり、骨折しやすくなります。高齢になると足の骨折により、寝たきりになってしまったり、背骨の圧迫骨折が腰痛や腰の曲がりの原因になっていきます。

骨粗鬆症の検査として代表的なものが骨密度測定です。検査方法はいくつかありますが、X線や超音波を用いて現在の骨の硬さ（強さ）を知ることができます。若年成人の平均値と比較して70%未満の値だと骨粗鬆症と診断されます。

治療としては食事・運動・薬があります。食事では骨と密接にかかわるカルシウムを多く摂りましょう。ビタミンD、ビタミンKもカルシウムの吸収や骨への沈着を助けるために必要です。運動は骨に負荷をかけることで骨密度の低下を防ぎ、骨を強くします。また筋肉も鍛えられ、転倒しにくくなり、骨折を防ぎます。骨粗鬆症の治療薬は現在多くの種類が用いられており、内服薬も毎日服用するものや、週に1回、月に1回服用するものもあり、重症例や痛みを伴う場合は注射を行うこともあります。どの薬を用いるのが良いかは年齢や症状・重症度等により変わってきます。骨密度検査・骨粗鬆症治療を実施している医療機関にご相談下さい。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000