

## 《骨粗鬆症は高齢者の病気ではありません!!》

## ◆骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは.....?

骨の主な成分が全体として減少し、骨折しやすくなった状態を骨粗鬆症と呼びます。脊椎圧迫骨折が起こると急性あるいは慢性腰痛が生じます。しかしながら脊椎圧迫骨折の60~70%はいつ骨折したかわからない無症状の不顕性骨折です。骨粗鬆症患者は人口の高齢化に伴い増加し、現在1,100万人と推定されます。

## ◆骨粗鬆症の分類は.....?

## I. 原発性骨粗鬆症(明らかな原因がないもの)

骨粗鬆症の90%以上をしめ、そのほとんどが中高年者に起こる”退行期”骨粗鬆症です。男女共発症しますが、女性では閉経後に出現し、男性に比べ発症時期が早いため、重症化しやすく骨折など引き起こしやすいので、注意が必要です。

## II. 続発性骨粗鬆症(原因となる病気があるもの)

内分泌疾患、慢性関節リウマチ、アルコール多飲、ステロイド剤服用などが原因となり発症する骨粗鬆症。まずは原因疾患の治療が必要です。

## ◆骨粗鬆症の原因は.....?

高齢になっても骨は毎日少しずつ作られ、少しずつ壊されているので、「作られる骨の量」より「壊される骨の量」が多くなると骨粗鬆症になります。

## 1) 性ホルモンの低下

女性では50才前後の閉経期から、男性では70才前後から性ホルモンが低下します。女性ホルモンと男性ホルモンとも骨の形成を促進し、また、骨の減少を抑制する作用があり、これらの性ホルモンの低下が退行期骨粗鬆症の発症に関与していると考えられます。

## 2) カルシウム摂取不足

日本人は欧米人に比し牛乳や乳製品の摂取量が少なく、退行期骨粗鬆症の原因ともなります。

## 3) ビタミンD不足

ビタミンDには腸からのカルシウムの吸収を良くします。

## 4) 骨の代謝を調節するホルモンのアンバランス

## 5) 運動不足

運動は骨を刺激し骨の形成を促進します。年齢と共に運動量が低下すると骨粗鬆症の原因になります。

## 6) 遺伝的要因

骨粗鬆症は黒人に比し、日本人や白人に多いことが知られています。また、同じ家系内で発症しやすいことも知られています。

## ◆骨粗鬆症の検査は.....?

骨粗鬆症は、骨密度検査(骨塩量測定)・血清Ca・P・ALP・骨代謝マーカーの測定により診断します。骨代謝マーカーは骨代謝状態の診断ばかりでなく治療効果の判定にも有用で保険適用されています。

『骨形成マーカー』として血清骨型アルカリホスファターゼ (BAP)、

『骨吸収マーカー』としてデオキシピリジノリン (DPD) ・I型コラーゲン架橋N-テロペプチド (NTX)

## ◆「退行期」骨粗鬆症の治療は.....?

## 1) 食事療法

基本はカルシウムを十分に摂取することです。乳製品からのカルシウム摂取が吸収が良く効率的です。成人のカルシウム必要量は1日に600mg、骨粗鬆症の方では800~1000mgは摂取する必要があります。

## 2) 運動療法

運動は骨量を増加させ、骨粗鬆症の予防治療に効果があります。しかし高齢の骨粗鬆症の方では骨折を誘発する可能性もあり事前に医師と十分相談して下さい。

## 3) 薬物療法

現在減りつつある骨を守る薬(ビスファスネート剤など)と、骨の質を改善するための薬(活性型ビタミンD製剤など)とが開発されています。

## ◆骨粗鬆症の予防は.....?

骨粗鬆症は予防が最も重要かつ有効な疾患です。女性では10代後半から20才ころに骨量が最大になり、以後40才ころまでこれを維持し、その後閉経と共に急速に骨量が低下します。

『骨粗鬆症予防の原則』

①10才代の成長期に骨量をなるべく多くしておく。

②定期的な歩行・運動により、その後の骨量の低下をなるべく少なくすることです。

※医療法人順秀会の東山内科・東山健康管理センターと、スカイル内科・スカイル健康管理センター及び星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。

※各々診察時間と各科専門医師の外來分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

◆医療法人順秀会homepage; <http://www.junshu.jp>

◆健診結果・医学的内容に関するご質問は; [med@junshu.jp](mailto:med@junshu.jp)

◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は; [mind@junshu.jp](mailto:mind@junshu.jp)(新設)

◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは; [info@junshu.jp](mailto:info@junshu.jp)