

健

康



遠藤逸朗

内分泌・代謝内科
診療科長・教授

骨粗しょう症は骨の強度が低下し、骨折のリスクが高くなる疾患です。加齢に伴い増加し、閉経後の女性が多いです。特に70歳以上の女性は約半数が骨粗しょう症になっていると考えられています。

患者さんが骨折するとQOL(生活の質)が低下し、重症の場合は寝たきりになります。予防と治療の目的は骨折を防ぐとともに、運動機能を含む骨格の健康とQOLを維持することです。

早期発見につながりやすいのが、背骨の椎体がつぶれることによる圧迫骨折です。主な症状は▽身長が20歳ごろに比べて

2センチ以上縮む▽背中が丸くなる▽立ったり重い物を持ったりしたときに背中や腰が痛むなどです。痛みを感じない人も半数ほどいます。

診断は、骨がもろくなつて折れる脆弱性骨折の有無と骨密度を調べます。脆弱性骨折は椎体の圧迫骨折のほか、転倒などの軽い衝撃で手首や肋骨、大腿骨の付け根を折るケースが挙げられます。骨密度は腰椎や太ももの付け根の骨をエック

椎体圧迫骨折の症状



食事と運動でQOL維持

ス線で測定します。骨粗しょう症には加齢に伴う原発性と、ホルモン異常や栄養状態の悪化、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、ステロイド薬の投与などで発症する続発性があります。続発性の場合、まず骨密度が低下する原因の基礎疾患を治療します。

治療薬は骨を壊す働きを抑える骨吸収抑制薬、骨を作る働きを高める骨形成促進薬、骨の作り替えるのバランスを整える骨代謝改善薬があります。これらを患者さんの病態に応じて組み合わせています。続発性の一部では、ホルモンや酵素活性の測定、遺伝子解析など

による診断が必要です。骨粗しょう症には加齢に伴う原発性と、ホルモン異常や栄養状態の悪化、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、ステロイド薬の投与などで発症する続発性があります。続発性の場合、まず骨密度が低下する原因の基礎疾患を治療します。

骨粗しょう症効果的に予防