



骨粗鬆症



骨粗鬆症とは？

骨の量が減少し、さらに骨の構造が劣化し、骨強度が低下したため、骨折を起こしやすくなった状態を言います。

特に骨折しやすいのは、股関節、手首、肩です。なかでも股関節を骨折すると、その後歩行が困難になり、その結果寝たきりになる人もいるため、骨折の予防は大変重要です。



どうして骨がスカスカになるの？

骨は一度出来上がってしまうと、その後変わらないもののように思われがちですが、実は古くなり劣化した骨はメンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わっているのです。これが骨の新陳代謝です。また、「骨のリモデリング」とも言います。

骨のリモデリングは、古くなった骨を溶かす破骨細胞と、新しい骨を作る骨芽細胞の働きによって営まれています。破骨細胞が骨を溶かすことを骨吸収、骨芽細胞が新しい骨を作ることを骨形成といいます。骨吸収が数週間続いたあと、数ヶ月に渡って骨形成が行われ、解けた部分に新しい骨が埋められていきます。

骨粗鬆症の種類は？

閉経後骨粗鬆症

骨量は20歳代～30歳代が最も多く、その後、加齢とともに骨量は減少していきます。女性では、閉経によって女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が止まると、骨吸収のスピードが異常に早くなり、骨形成が追いつかなくなります。

老人性骨粗鬆症

高齢になると、骨形成能が低下したり、腸管からのカルシウムの吸収が減少するため、体に必要なカルシウムが骨から血液中に溶け出し、骨量が減少します。

続発性骨粗鬆症

さまざまな病気や薬物などが原因となって起こります。おもな原因としては、甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチ、糖尿病、胃切除、ステロイド薬の服用などです。

骨粗鬆症の検査は？

女性では50歳くらいから骨量が低下し始めるので、閉経後は原則として1年に1回の検査をお勧めします。検査は、骨密度の測定、X線写真、血液や尿で、骨吸収や骨形成の程度を測定できる骨代謝マーカーの測定があります。



*骨代謝マーカー：骨吸収マーカー（NTX：尿、血清 DPD、デオキシピリジノリン）
骨形成系マーカー（BAP：血清）

*骨代謝マーカーは将来の骨量減少、骨折リスク、さらに治療効果の評価、判定に有用です。

骨粗鬆症の診断は？

基本的には骨密度によって診断され、若い年齢層の平均骨密度(TAM)の70%未満が骨粗鬆症と診断され、70～80%未満が骨量減少、80%以上が正常値です。

治療法は？

食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの、骨密度を増加させる栄養素を積極的に採ることです。カルシウムとビタミンDを同時に採ることで、腸管からのカルシウムの吸収がよくなります。また、タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長しますので、食事が少なくなりがちな高齢者の方は注意しましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・青梗菜・大豆製品など

* 骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウム摂取目標量は、1日800mg
(例：牛乳コップ1杯220mg、干し桜えび大さじ1杯44mg)



運動療法

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには、「体重をかける」ことが大事です。日常生活のなかで階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

* 1日8000歩以上の歩行が目安



薬物療法

活性型ビタミンD製剤、ビタミンK製剤、女性ホルモン製剤、ビスホスホネート製剤、選択的エストロゲン受容体モジュレーター、カルシウム製剤などがあります。

* ビスホスホネート製剤（ボナロン）を服用している人は、抜歯やインプラントなど歯科治療を受ける時は、副作用としてあごの痛み、歯のゆるみ、歯ぐきの腫れなどが起きることがあるので、必ず薬を服用している事を伝えてください。

文責：竹田

参考：いい骨.jp

家庭の医学：骨粗鬆症