

この病気

知っておきたいこんなこと

このコーナーでは、当院医師がみなさんに知ってほしい病気についての様々な情報についてお知らせします。

第4回

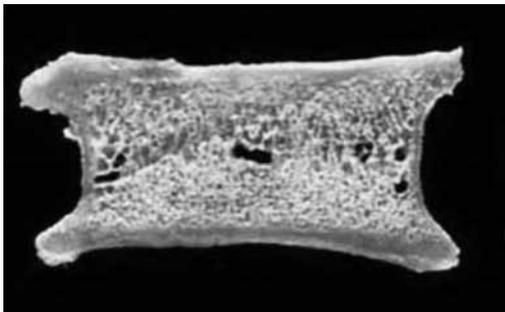
骨粗鬆症とその予防・治療

整形外科医師 山下尚寛

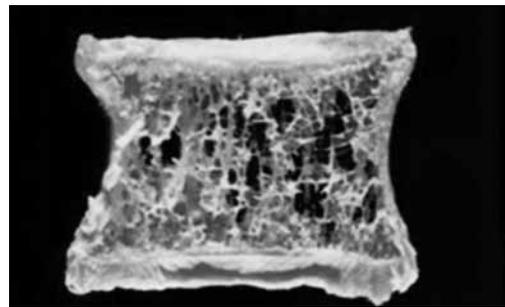
◆骨粗鬆症（こつそしょうしょう）について

骨粗鬆症は長年の生活習慣により骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は、自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみつかります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。日本では推計1100万人以上が骨粗鬆症とされています。年齢別にみると50歳以上の女性の3人に1人、70歳以上の女性は2人に1人が骨粗鬆症とされています。

骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤（グルココルチコイド剤）などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。



正常な背骨の断面



骨粗鬆症の背骨の断面

◆骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。また高齢社会では、お年寄りのQOL（キュー・オー・エル＝生活の質）が重要です。元気にからだを動かし、いきいきとした生活を送ることを誰しも望みます。そのためには骨粗鬆症にならないようにすることが大切になってきます。

予防のためには骨を強くする食事が大切です。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。また、高齢になるとタンパク質の摂取量は不足する傾向がありますので意識して摂取しましょう。骨を強くするためには運動も大切です。日常生活の中でウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどを行い無理のない範囲で運動量を増やしましょう。またビタミンDは日光浴により体内でも作られますので、適度な日光浴も骨粗鬆症の予防には良いとされています。

◆骨粗鬆症の検診・治療

骨粗鬆症にかかっている人は非常に多いので、症状がなくても女性は40歳を過ぎたら定期的に骨密度検査を受けましょう。また骨密度が減っていると判定された人は、整形外科などを受診し、内服や注射がありますので積極的に治療を受けてください。