

ジョイント

J O I N T

vol.102

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

こつそしょうしょう

骨粗鬆症と骨折

こつそしょうしょう

骨粗鬆症とは、骨の主成分であるカルシウムやタンパク質が抜け出して骨の中がカスカスになる病気です。その結果、骨はとてももろくなって、骨折しやすくなります。現在、日本には約1300万人以上の患者さんが骨粗鬆症であると言われており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

年をとり、だんだん背中が丸くなってきたり、身長が心なしか低くなってきたりするのはこの骨粗鬆症が原因の一つです。また、体をひねったり、少し重いものを持ったり、あるいはちょっと手をついたりといったことが原因で骨折するのも、骨粗鬆症で骨がもろくなってしまからです。骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折のため要介護状態や寝たきりになる可能性があります。今回は骨粗鬆症と骨折についての特集です。

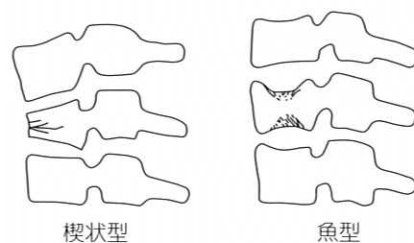
骨粗鬆症は静かに進行します

骨粗鬆症になると、背中が丸くなる、身長が縮むといったことが起こります。しかし、その症状は少しずつ進んでいくのでなかなか気がつきにくく、気がついたときには症状がかなり進行していたということもあります。また、骨粗鬆症によりもろくなった背骨は、体の重み加わるだけで潰れてしまうことがあります。これを脊椎圧迫骨折といいます。

圧迫骨折の症状が進むと背中が丸くなる程度も進み、お腹にある胃や腸が圧迫され、食欲が無くなったり、逆流性食道炎を起こすこともあります。

高齢者、特に骨粗鬆症の人に多くみられる骨折には、脊椎圧迫骨折のほかに、肩のつけ根の骨折（上腕骨近位端骨折）や手首の骨折（橈骨末端骨折）、足の付け根の骨折（大腿骨近位端骨折）などがあります。

圧迫骨折の2つの型



楔状型

魚型

背骨が楔状に骨折した型（楔状型）
背骨の中央がつぶされた型（魚型）

なぜ骨粗鬆症になるのか

人間の骨は20歳から30歳ごろに骨の量は最高値を示しますが、その後骨の老化が始まり骨の量は低下し始めます。骨の老化により最大骨量の70%未満に骨量が減ってしまった状態を骨粗鬆症と呼びます。このように人間の骨量は、年齢に影響されますが、その他にも、遺伝や体型、また喫煙、食事や運動といった生活習慣も影響します。

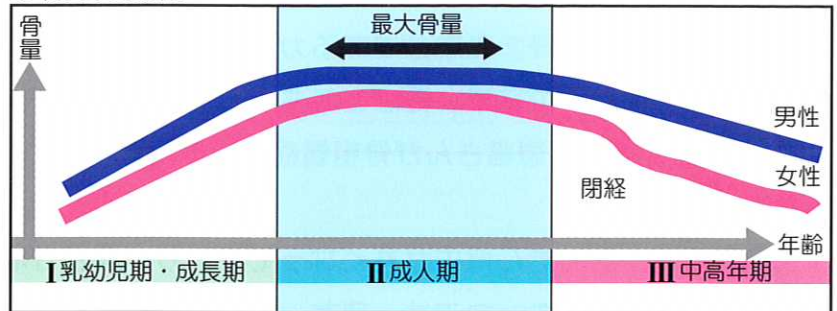
骨では、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）が繰り返されています。新しい骨ができるときには、まず古い骨組織が吸収され、そこに新しい骨ができます。正常な場合には、そのバランスがとれていますが、骨粗鬆症になると、骨吸収が増えてきてそれに見合うだけの骨形成が十分行われずバランスが崩れてきます。このような骨の代謝のアンバランスが長い間続く結果、骨粗鬆症が起こります。

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。また、ステロイド薬の副作用など、病気の影響で起こる場合もあります。

高齢者に多く見られる骨折



●骨量の変化



骨粗鬆症を予防しよう

(1) 食事に気をつけましょう

骨を作る代表的な栄養素は、カルシウムとビタミンDです。カルシウムは1日600mgが必要とされています。しかし、毎年行われている国民栄養調査（日本人1人当たり平均どれだけの栄養が満たされているか）によると、栄養素のほとんどが必要量を満たしているにもかかわらず、カルシウム量は今まで必要量が満たされたことがありません。積極的にカルシウムの多い食品を食べるようにしましょう。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素として大切です。腸内でカルシウムと結合するタンパク質を作り、骨を作る上で役立ちます。ビタミンDの多い食品は、いわし、かつお、サンマ、うなぎ、干しシイタケなどです。

カルシウム200mgの量

- しらす30g 
- めざし3尾 
- 小松菜（ゆで）100g
- 豆腐3分の2丁 
- チーズ30g 
- 牛乳200cc 
- ヨーグルト200cc 
- ごま大さじ2杯 
- 煮干し10g
- がんもどき75g 

(2) 運動をしましょう

定期的に運動している人と、ほとんど運動をしない人の骨量を測定してみると、定期的に運動している人の方が、骨量が多かったという研究があります。したがって、適度な運動は、丈夫な骨を作る上で大変重要です。運動をすることによって、血液の流れがよくなります。また、骨に運動刺激を与えることで、骨の血流が増えます。骨の血流が増えれば骨を作る細胞の働きも活発になり、カルシウムをよく結合させ丈夫な骨になります。

(3) 日光に当たりましょう

日光に当たることで、ビタミンDは活性化され、カルシウムの吸収を助ける働きをします。長時間日に当たる必要はありません。1日に夏なら木陰で30分、冬なら1時間ほど散歩をし、顔や手に光を浴びるようにしましょう。



(4) 定期的に薬を飲みましょう

骨密度の検査次第で、骨粗鬆症の薬が処方されます。

骨粗しょう症の治療薬は、作用によって次の3種類に分けられます。

①骨の吸収と形成を調節する薬

活性型ビタミンD3 カルシウム

②骨の形成を助ける薬

ビタミンK2 テリパラチド酢酸塩

③骨吸収を抑制する薬

女性ホルモン(エストロゲン)、
ビスフォスフォネート製剤、
SERM(塩酸ラロキシフェン)、
カルシトニン

☆骨粗鬆症は予防が大切

- ・カルシウムを含む
食事を心がける
- ・運動をする
- ・日光に当たる
- ・定期的に骨密度の
検査を受ける



質問：高齢者に適した運動にはどのような運動がありますが、また運動を始めるに当たって注意すべきことがありますか？

答え：基本的に、骨は刺激を受けると骨量が増えるので、どんな運動でも構いません。軽い散歩や全身体操などを自分の体調や体力に合わせながら、少しずつ始めるのがよいでしょう。ただし、高齢者の方や、体の弱い方が、急に激しい運動を行うと骨や関節、心臓などに負担がかかりすぎて危険な場合があります。関節症や、高血圧、心臓病などを合併している方は、運動を始める前に、専門医に相談して始めるようにしてください。

健康教室

2月20日金曜日、「腰痛」と題して、第176回健康教室を開催しました。

腰痛の原因となる病気の説明や、日常生活での注意点の話、腰痛予防の体操などを行いました。当日は、多くの方が参加し、とても盛り上がりました。



次回の健康教室のお知らせ

4月24日金曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

