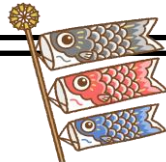


放射線科だより



令和6年5月10日
診療放射線科 渡辺 隆司

《骨粗鬆症》

・ 骨粗鬆症 (こつそしょうしょう) とは？

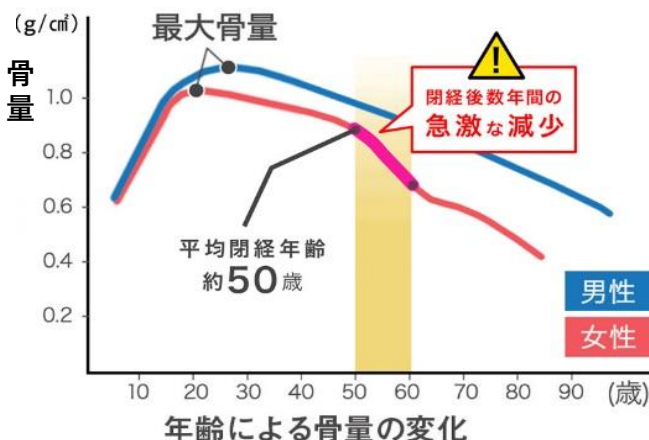
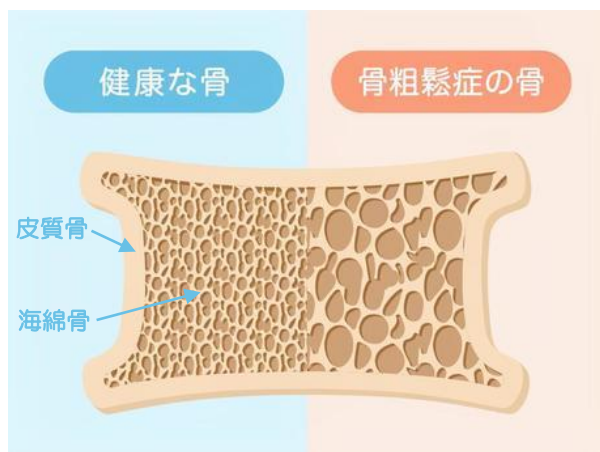
- 粗 : [音読み] ソ [訓読み] あらい
あらいこと。雑なこと。大まかなこと。また、そのさま。
- 鬆 : [音読み] ショウ [訓読み] す
大根・ごぼうなどの芯にできるすきま。

(デジタル大辞林・漢字辞典オンラインより抜粋)

骨粗鬆症とは読んで字の如く、骨の組織があらく隙間の空いた状態となることをいいます。骨の構造は、外側を覆う硬い皮質骨と内部を細かく網目状に走る海綿骨からできており、とても丈夫かつ軽量にできています。その成分はカルシウムやリン酸塩などの骨塩とコラーゲンやたんぱく質などの骨質からなり、骨の強度は骨に含まれる骨塩の量(骨量)と骨質の状態により決定します。

骨は成長期を過ぎると固まって変化がないものと思われがちですが、常に新陳代謝が行われています。古くなった骨組織は破骨細胞により壊され、その部分は骨芽細胞の働きにより新しい骨組織で埋められていきます。健康な人の場合、全身の骨は約3年ほどで全て新しい骨組織へと置き換わるとされています。このサイクルが乱れ、新しい骨組織への置き換わりが間に合わなくなると骨は弱く内部はスカスカになり骨粗鬆症の状態となります。

栄養不足や病気が原因のものもありますが、主な原因は加齢によるもので、誰にでも起こる症状です。成長と共に20歳代で骨量は最大となり、以降は年齢とともに減少していきます。特に女性の方は閉経によるホルモンの変化の影響で50~60歳代で急速に減少するので注意が必要です。



出典：清野佳紀ら「薬の知識Vol43 No10.6.1992」
((株)保健同人社)より

骨粗鬆症が進むと？

骨粗鬆症が進み骨が弱くなってもそれだけでは痛みは生じません。身長が縮む、腰が曲がる、背中が丸くなるといった骨の変形に伴う体形の変化が自覚症状のはじめとなります。

骨粗鬆症における一番のリスクは骨折です。強い衝撃が加わった時はもちろんですが、ちょっと重たいものを持つ、軽く尻餅をついた、つまずいて転んだといった今までの生活ではなんでもなかった出来事^{ぜいじゃくせいこっせつ}で骨折（脆弱性骨折）を起こし痛みで動けなくなります。脆弱性骨折で問題なのは

①新しい骨を作る能力が弱っている



②骨がつくまで時間がかかる



③安静にしていなければならない時間も長くなる

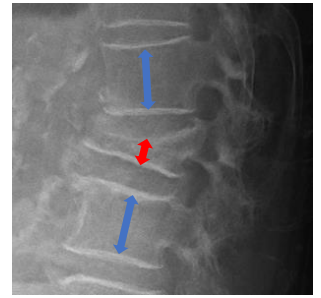


④活動の低下によりさらに骨量の減少が進む



⑤せっかく治っても、ちょっとした出来事でまた骨折する ➡ ①へ戻る

脆弱性骨折例（腰椎圧迫骨折）



本来は上下の骨と同じサイズ↓の骨が潰れて半分以下の厚み↑になっています。

という悪循環(骨折ドミノ)を繰り返し、最終的に寝たきりの生活になってしまう点にあります。

骨粗鬆症を予防するには？

骨粗鬆症の予防では、加齢に伴う骨量の減少をいかに食い止めるかがとても大切です。

①栄養のバランスを考えて、カルシウムを十分に摂取しましょう。

骨粗鬆症の予防を念頭においたカルシウムの1日当たりの摂取目安量は800mgです。いろいろな食品を組み合わせで十分な量を摂るようにしましょう。

②運動をかかさずしましょう。

運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。誰にでもできる「歩く」ことから始めましょう。女性は1日6000歩、男性は7000歩が目安です。

③日に当たりましょう。

紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収が高まります。日焼け止めを塗らない部分（手のひらなど）を1日に15～30分程度、日に当てましょう。

（公益財団法人 骨粗鬆症財団 骨の健康、考えてますか？ より）

骨粗鬆症対策の基本は早期発見、早期予防です。当院でも骨量の測定装置を用いて、骨粗鬆症の検査・診察・治療を行っています。最近背が縮んできた、腰が曲がってきた等、骨粗鬆症が気になる方は一度ご相談ください。

