

健康一口メモ

～骨粗しょう症について～

2024年 3月

骨粗しょう症とは







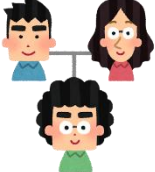



骨粗しょう症とは、骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなる病気を言います。骨折や腰・背中への痛みがなくても、骨が弱っていると骨粗しょう症と診断されます。



図：公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症、こんな人がなりやすい

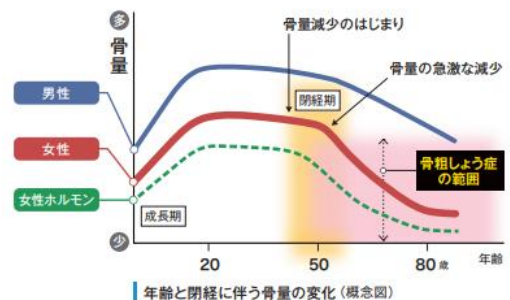
骨量（骨密度）が減少する最も大きな原因は加齢ですが、遺伝や生活習慣、閉経（女性のみ）などの影響を受けることがわかっています。

加齢 	喫煙 	多量の飲酒 	低体重 	閉経 
ステロイド服用歴 	遺伝 	過去の骨折 	カルシウム不足 	運動不足 

女性に骨粗しょう症が多いわけ

女性に多い理由の一つは、20歳ごろに最大に達する骨量が、男性よりも少ないことです。

また、女性は、妊娠・授乳期にカルシウムを大量に必要とする時期があったり、閉経期を迎えると、骨吸収を抑制したり、骨形成をすすめる女性ホルモンの分泌が減少するため、骨量が著しく減少します。そのため、女性は、男性に比べると骨粗しょう症になる方が多いのです。



出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗しょう症検診について

骨粗しょう症の初期は、ほとんど自覚症状がありません。骨粗しょう症を予防するためには、定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨量（骨密度）の変化を把握し、骨量（骨密度）の減少を早期に発見することが必要です。

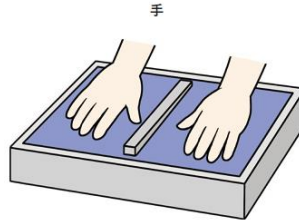
骨粗しょう症検診は、お住いの市町で受けられる場合や人間ドックのオプションなどで受けられます。各施設で検査方法等が異なりますので、検査内容については、受診施設にお問い合わせください。

キューユーエス
QUS（超音波）



超音波を用いて骨量を測定し、将来の骨折リスクを予測します。X線被曝の心配はありません。

エムディー
MD（X線）



手のひらをX線撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較して骨密度を測定します。

デキサ
DXA（X線）



骨に2種類のX線をあてて骨密度を測定します。

図：公益財団法人 骨粗鬆症財団



結果で異常なし以外の判定だった場合は、自己判断せずに専門医に相談しましょう。

骨粗しょう症の症状

背中や腰が痛い、曲がってきた、身長が低くなってきたなど老化によるものと思いがちな症状が、実は、骨粗しょう症によるものであったということも少なくありません。また、骨折して初めて気がつく人もいます。

（主な症状）

- 立ち上がる時や重たいものを持った時に、背中や腰が痛む
- 背中や腰が曲がってくる
- 身長が縮む
- 転んただけで骨折する
- 背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう



骨粗しょう症の治療について

「骨粗しょう症」と診断された場合は、薬による治療の対象となります。

- 骨吸収抑制：骨を壊す働きを抑える薬
- 骨形成促進：骨をつくる働きを高める薬
- 骨代謝調整：骨の作り替えのバランスを整える薬

投与方法は、飲み薬、点滴、注射など選択肢が増えていきます。治療を受けられる方の状態や通院できる回数などライフスタイルを考慮して決定します。

そのほか、骨折等がある場合は、症状に応じた処置を行います。

年代別、骨の健康のためにできること

<p>10代</p> 	<p>人の一生で骨量が増えていくのは成長期であるこの時期だけです。成長期に最大骨量高めよう心がけると骨粗しょう症の予防につながります。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食事をとる ・運動を習慣にする ・過度なダイエットはしない
<p>20代・30代</p> 	<p>青年期以降、骨は代謝を繰り返す、成長期に獲得した最大骨量を40代ころまで維持します。骨量減少には、生活習慣の関与も大きいので、日常生活で改善できることに取り組む時期となります。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウム、ビタミンD、たんぱく質を積極的にとる ・過度なダイエットはしない ・運動を習慣にする ・過度な紫外線防御はしない ・喫煙や過度な飲酒は控える ・若いうちに骨密度検査を受けて、自分の最大骨量を知る
<p>妊娠、授乳期</p> 	<p>妊娠、授乳期には腸からのカルシウム吸収が高まるため、しっかりとカルシウムをとって、母体にカルシウムを蓄える必要があります。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんへのカルシウム供給のため、積極的にカルシウムをとる
<p>40代・50代</p> 	<p>骨量減少が始まる時期です。女性の場合は、閉経期を迎えるとさらに減少します。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムとビタミンDを積極的にとる ・運動を習慣にする ・喫煙と過度な飲酒は控える ・定期的な骨量検査をする
<p>60代以降</p> 	<p>骨粗しょう症は加齢とともに増加します。筋肉やバランス能力が衰えると転倒しやすく、骨量が高い人は些細な動作で骨折しやすくなります。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムとビタミンDを積極的にとる ・痩せている人は骨折するリスクが高いため、適切な体重を維持する ・ウォーキングなど日常的に運動を取り入れて体を動かす ・転倒に注意する ・腰や背中が痛い、身長が縮んだような気がするなどの自覚症状があれば、一度専門医に相談してみる

(参考)

骨粗鬆症について | 骨粗鬆症とは：公益財団法人 骨粗鬆症財団 (www.jpof.or.jp)

骨粗鬆症 | 生活習慣病：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 (seikatsusyukanbyo.com)