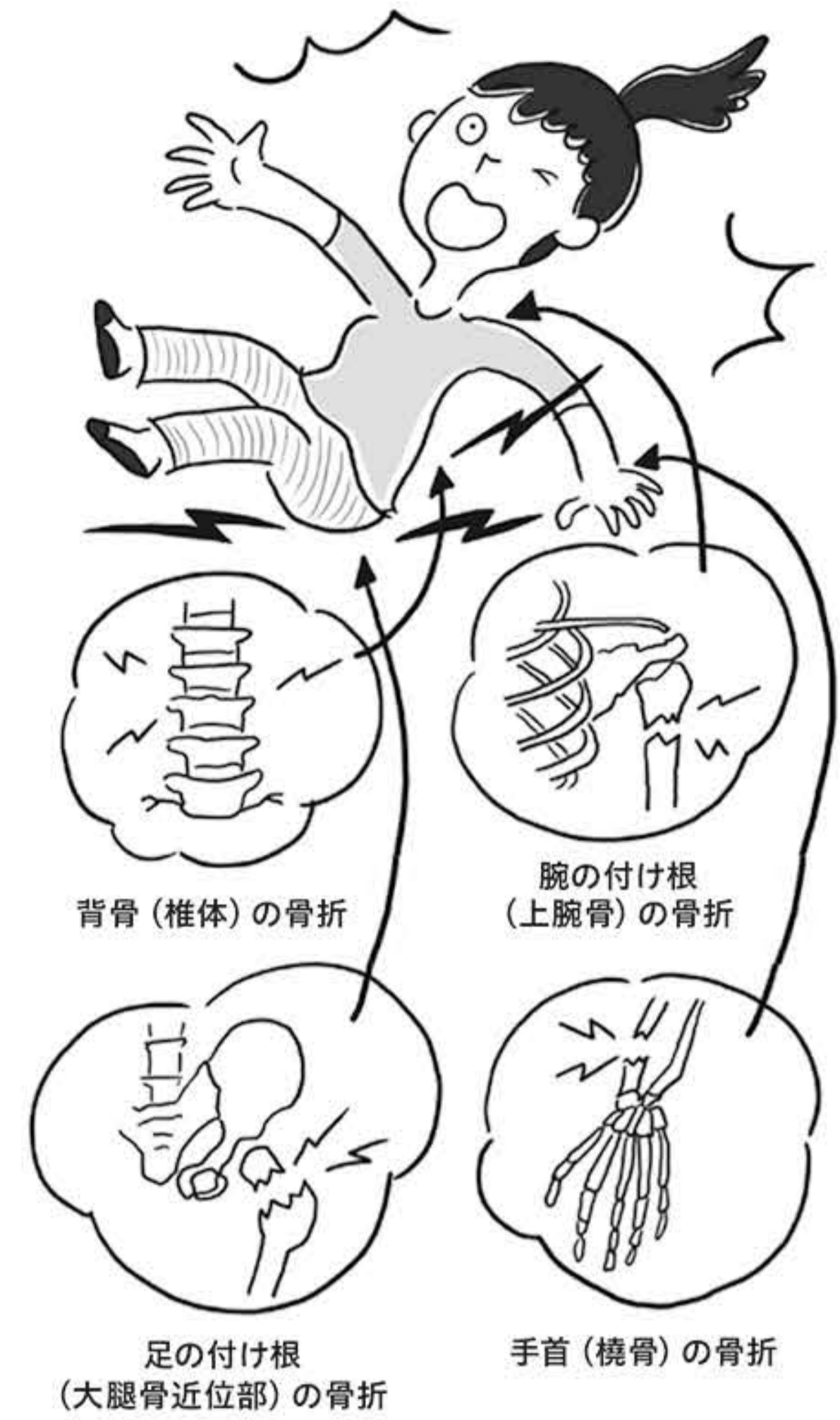


骨粗しょう症による骨折が生じやすい部位



※1 ロコモティブシンドローム  
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

**食事や運動の習慣で、骨の健康をキープ!**  
骨粗しょう症の診断は、整形外科や婦人科・内科などで行います。背骨や大腿骨、手首やかかとの骨で骨密度を計測し、若年成人の平均値に対して70%未満の場合、骨粗しょう症と診断されます。さらに血液検査により、骨形成&骨吸収という骨代謝のバランスを確認し、骨折の経験や運動・喫煙などの生活習慣を加味して、総合的にどの治療が適応となるかを判断します。次に、骨粗しょう症の代表的な治療法を見ていきましょう。

**●食事療法**  
骨粗しょう症は長年の生活習慣と関わりがあるため、治療においても食生活の見直しが必要とされます。骨の健康を高めるため、バランスのよい食事を心がけましょう。特に、乳製品や小魚、大豆製品に含まれるカルシウムや、干したきのこ類や魚に多いビタミンD、納豆や野菜に含まれるビタミンKなどを積極的に取りましょう。一方で、リンを多く含む加工食品やカフェイン、アルコールは過剰摂取としないよう注意しましょう。

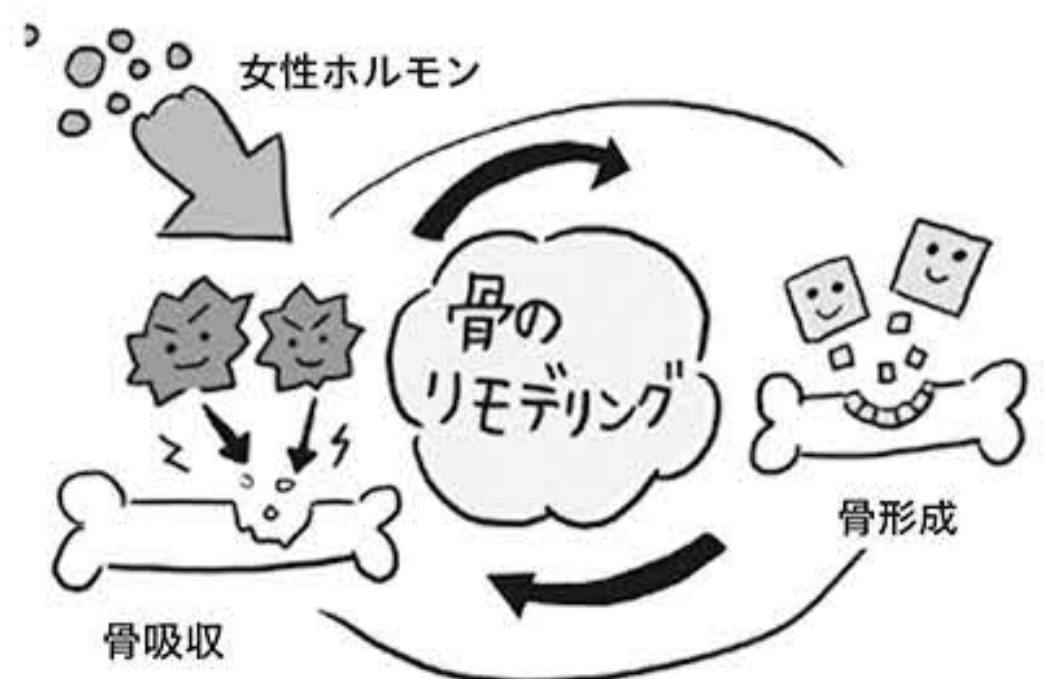
**●運動療法**  
運動は、骨密度の維持と増加にとっても重要です。骨には運動により負荷がかかると、より強く丈夫になるといふ頼もしい性質があります。運動の刺激により骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流がよくなって骨を作る細胞が活発になるといわれています。

**●薬物療法**  
骨粗しょう症の治療に使用する薬剤には、大きく分けて「骨吸収抑制剤」と「骨形成促進剤」があります。骨吸収抑制剤には、「SERM（サーム）」という、エストロゲン（サーム）という、エストロゲンの骨に作用する部分にフォーカス

今月の重要ポイント!

骨粗しょう症の治療の最も重要な目的は、骨折を予防して生活機能とQOL(クオリティー・オブ・ライフ)を維持することです。診断を受けて適切な治療を開始すれば、骨密度を維持することももちろん、寿命に大きく関わる骨折を予防することも可能です。そのためには早めの治療と治療の継続が重要です。特に症状がなくても、定期的に検査を受けるとよいでしょう。

骨のリモデリングとは?




骨は「骨吸収」と「骨形成」により毎日作り替えられています。これを「骨のリモデリング」といい、女性ホルモン「エストロゲン」が大きく関わっています。

\* 女性のためのメディカル情報 \*

# mom's Clinic

## 第1回「骨粗しょう症」



誌上クリニック  
「mom's Clinic」院長  
矢吹有里先生

整形外科専門医。ロコモアドバンスドクター。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科医長。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ! mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。第1回は、50歳以上の女性の3人に1人がかかるといわれている「骨粗しょう症」を取り上げます。

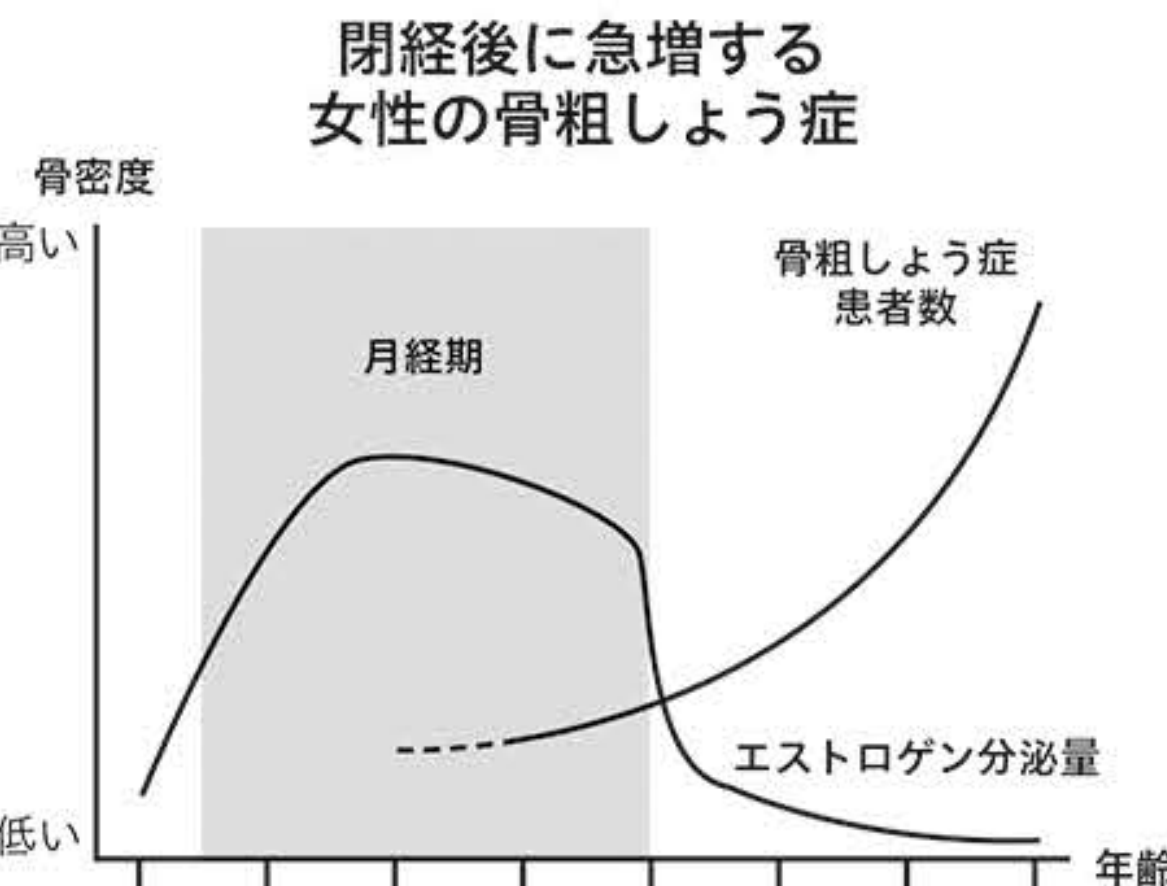
## 骨の健康をしっかりと維持して健康寿命を伸ばしましょう。

**45歳以降の更年期から始まる骨密度の低下。**  
骨粗しょう症とは、骨の強度(骨密度と骨質)が低下して骨折しやすくなる病気で、日本では50歳以上の女性の3人に1人がかかるといわれています。

私たちの骨は日々生まれ変わっています。古い骨は吸収され、新しい骨で補充されています。この「骨リモデリング」のバランスを維持する重要な働きをしているのが、女性ホルモンの「エストロゲン」ところが、女性は閉経を迎えるとエストロゲンが急激に減少するため、新しい骨を作るサイクルが乱れ、いつの間にか骨密度が低下してしまうのです。

骨密度は成長期に増加し20代前半で最大となります。この時期に高い骨密度を獲得しておくことが骨粗しょう症予防のためには大切ですが、現代では無理なダイエットなどで骨密度が低いままピークを迎えてしまう女性も少なくありません。

閉経後に急増する女性の骨粗しょう症



出典:「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」(ライフサイエンス出版)をもとに作成

歳ころから減りはじめ、閉経前2年と閉経後3年の計5年間で最も低下します。ただ、骨密度の低下は痛みなどの症状もなく、知らない間に進行するので、身長が低くなったり、いつの間にか背中が曲がっていたり、腰がうずくまったりすることが多いようです。背中の痛みを伴う骨折(脊椎圧迫骨折)や、ちよつと転んだ際の手の骨(橈骨遠位端骨折)、尻もちをついた際の足の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)で発見されることも少なくありません。

たかが骨折と思いかもしれませんが、高齢者の骨折は、その人の生活環境を一変させます。痛みのため自由に動くことができなくなると、体のさまざまな機能が衰え始めます。たとえば、大腿骨近位部骨折を受傷した人は、寝たきりとなったり、ほかの病気を併発したりして、1年後の死亡率が2.9倍高くなることも報告されています。

日本人女性の平均寿命は86歳で世界一といわれていますが、健康寿命はそれより約13年も短いのが現実。その大きな原因の一つに骨粗しょう症による骨折があるのです。