

最近、背が縮んだかな…？

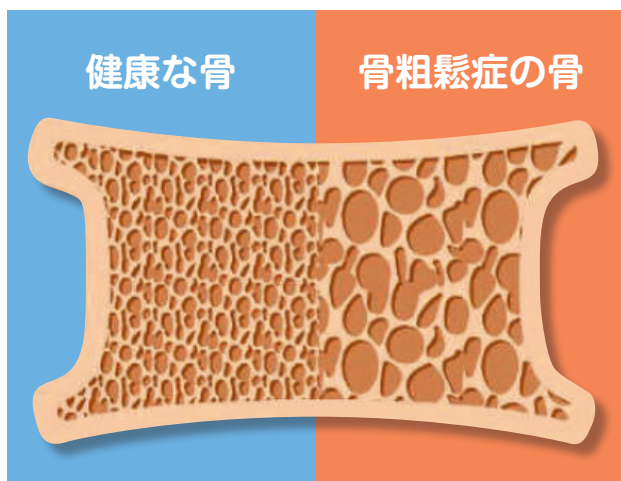
# それ、骨粗鬆症かもしれません！

整形外科 木田 直俊

## 骨粗鬆症って何？

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。40歳以上の日本人女性においては4～5人に1人が骨粗鬆症ともいわれています。

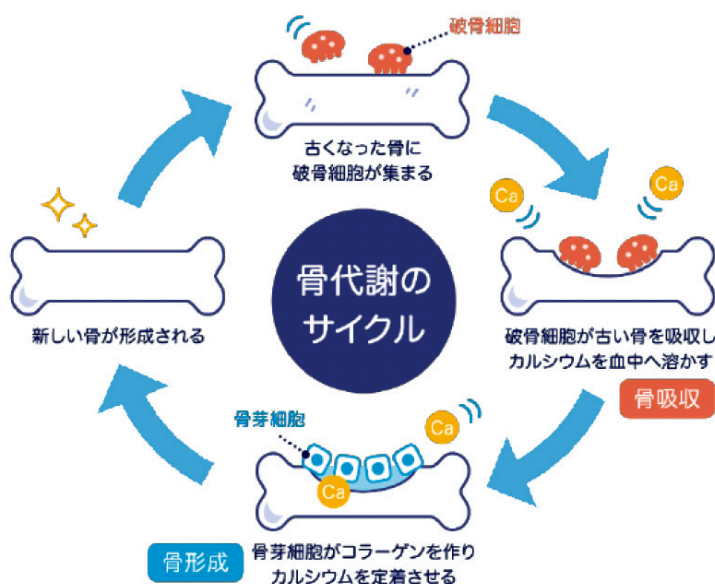
年をとることや閉経を迎えたことに加えて、食事のカルシウム摂取不足や運動不足などが原因となって、骨のカルシウム量が減少し、骨がスポンジのように粗くなり骨折しやすくなります。閉経後の女性や、高齢者に発症しやすい骨粗鬆症では、ちょっとしたことで骨折が生じ、それが引き金となって体の具合が悪くなり、ときには寝たきりになってしまうこともあります。



## どんな症状があるの？

骨粗鬆症になると、初期段階では背骨や腰骨がつぶれて身長が低くなる、背中や腰が丸くなるといった症状が出てきます。またその部位に痛みが生じ、病気が進行すると手足に骨折が生じます。

そのため骨粗鬆症と診断された場合は、骨のカルシウム量を増やすとともに、転んで骨折することを防ぐことが大切です。転倒による骨折が高齢者の要介護の大きな原因の1つになっているからです。



## 予防と治療の目的

減少した骨のカルシウム量を増やし、骨を丈夫にして骨折を防ぐことが目的です。基本は食事、運動、お薬です。転倒予防のための生活環境の改善も重要です。骨粗鬆症のお薬を続けることで、足の付け根などの骨折は減少します。

## 治療薬は大きくわけて3つ！



薬の種類		薬のはたらき
骨吸収を抑える薬	ビスホスホネート	骨吸収を抑えて骨量を増やす。
	SERM( サーム )	骨折の発生を抑える
	女性ホルモン	低下した女性ホルモンを補う 更年期の症状も改善する
	抗 RANKL( ランクル ) モノクローナル抗体	骨吸収を抑えて骨密度を高くする 骨折の発生を抑える
骨吸収と骨形成のバランスを整える薬	活性型 ビタミン D3 製剤	腸管からのカルシウム吸収を助ける 骨を作る細胞を活発にする 骨折の発生を抑える
	カルシウム製剤	食事からカルシウムが充分に取れない ときに補う
骨形成をうながす薬	副甲状腺 ホルモン製剤	骨形成を促して骨密度を高くする 骨折の発生を抑える