

ほのか診察室

シリーズ
第101話

HONOKA Consultation room

骨粗鬆症について

市民病院 総合診療科 大島 明 医師 監修

こつそしあうしあう

第

101話

私たちの骨は体の成長とともに思春期に急速に増え、18歳ごろになると骨量が最大になり40代半ば位まではほぼ一定に保たれます。しかし後半ごろから少しづつ骨の強度が低下して、骨折してしまう、またはしやすくなつた状態を骨粗鬆症と言います。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになつてもろくなり（図1）転んで軽く手をついただけで手首を骨折したり、尻もちをついて腰椎（腰骨）や大腿骨（太ももの付け根）を骨折したりするなど、ひどくなると寝たきりの原因となる場合もあります。

生活の質に関わる病気です。

私たちの骨は体の成長とともに思春期に急速に増え、18歳ごろになると骨量が最大になりますが、40歳後半ごろから少しづつ

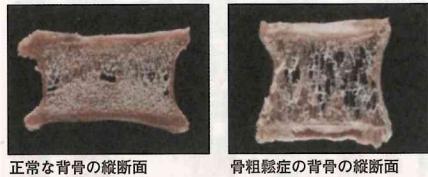


図1

骨の強度が低下して、骨折してしまう、またはしやすくなつた状態を骨粗鬆症と言います。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになつてもろくなり（図1）転んで軽く手をついただけで手首を骨折したり、尻もちをついて腰椎（腰骨）や大腿骨（太ももの付け根）を骨折したりするなど、ひどくなると寝たきりの原因となる場合もあります。

特に女性は閉経によってエストロゲンという女性ホルモンの分泌量が急激に減少してしまい、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、男性より早期に骨量が減つてしまい骨粗鬆症になる危険性が高いのです。

ほかに骨粗鬆症の危険因子としては遺伝によるもの、偏食、運動不足、アルコール、コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足などの生活习惯

によるもの、糖尿病、慢性肝疾患、慢性腎臓病、甲状腺機能亢進症など病気によるものなどがあります。

また、骨の強さには骨の量「骨量」だけではなく、骨の質「骨質」も骨粗鬆症にならないためには重要な要素です。骨密度が高くて骨質が悪いと、骨折することだと分かってきました。骨密度が高くて骨質が悪いと、骨折することになります。

骨の量と質を高く保つには、食事、運動、生活習慣が大切です。

そこで骨の材料となるカルシウムを多く含む食品を摂取し（図3）、適度な運動や日光浴をしましょう。

問 市民病院総務企画課

TEL 23-7852

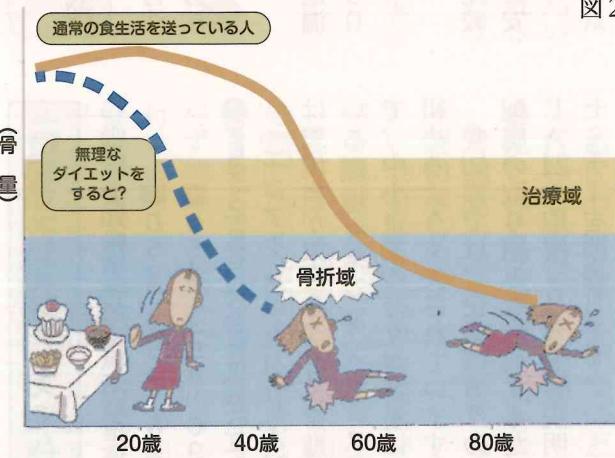


図2

つ骨量が減少していきます。この骨量が若年成人の平均値と比較して80%以上であれば正常、70~80%なら骨の強度が衰えてきている状態、70%以下になると骨折しやすい骨粗鬆症になっている状態と言われています。（図2）どんな人でも年を重ねることにより骨の量は減つていきますが、生活習慣などによって個人差が出てきます。

図3

カルシウムを多く含む主な食品の目安			
乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
プロセスチーズ(2枚) 353mg	木綿豆腐(1/2丁) 180mg	ひじき(1鉢) 140mg	コマツナ(1鉢) 105mg
牛乳(1杯) 220mg	厚揚げ(1/2個) 180mg	さくらエビ(大さじ2杯) 120mg	チンゲンサイ(1鉢) 84mg
ヨーグルト(1/2カップ) 120mg	凍り豆腐(1個) 132mg	イワシ丸干し(1尾) 114mg	切り干し大根(1鉢) 54mg

資料:「五訂日本食品成分表」

骨折のないQOL（生活の質）の高い老後を過ごせるよう、医療機関や人間ドックなどで骨密度を測り、検査を受けることによって骨粗鬆症の早期発見、予防に役立ちます。

骨粗鬆症になってからでは治すことは難しくなります。日ごろから予防に心掛けましょう。

骨粗鬆症になつてからでは治すことは難しくなります。日ごろから予防に心掛けましょう。

骨粗鬆症になつてからでは治すことは難しくなります。日ごろから予防に心掛けましょう。