

骨粗しょう症について

医療法人白卯会白井病院

日本内科学会総合内科専門医 金川 美彦 医師

加齢や生活習慣（運動不足、食生活など）、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化が原因といわれている「骨粗しょう症」。今回は骨粗しょう症の検査や治療について医療法人白卯会白井病院の金川医師に話を窺いました。

——骨粗しょう症について教えてください。

皆さんもご存じだと思いますが、骨粗しょう症は骨の構造がスカスカになり、クシャミなど、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなる病気です。また、立ち上がった時や重いものを持った時に背中や腰が痛んだり、年齢とともに背中が曲がってきたりするのも、骨粗しょう症の症状のひとつです。また、患者数は全国で1300万人（男性300万人、女性1000万人）といわれ、うち年間15万人近くの人が骨粗しょう症が原因の骨折を発症しています。さらにその中で約10%の方が1年以内に死亡、約30%の方が寝たきりになる

ともいわれています。特に椎体（背骨）と大腿骨近位部（足の付根）骨折は次に骨折するリスクは健常者に比べ約4〜7倍上がります。

——骨粗しょう症の検査について教えてください。

検査は、まず骨密度検査を行います。DXA（デキサ）法、超音波法、MD法などがございますが、当院では他の方法よりも精度が高く骨量を測定できるDXA法（エネルギーの低い2種類のX線を使った測定）を用いて腰椎や大腿骨、橈骨（とっこ）・前腕の二本の長い骨のうちの一つを測定し、骨粗しょう症の診断しております。検査自体は寝た状態でスキャンをかける10分程の検査です。

——骨粗しょう症は治療できますか。また予防法も教えてください。

治療についてはですが、ビスホスホネートという種類の薬剤を使用し、骨が壊されるのを抑制します。この薬剤で、椎体骨折で50%、大腿骨骨折で55%の抑制結果が報告されています。ただ、投薬治療については年スパンで行うので根気が必要です。

次に予防法ですが、まず食事は栄養として、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂ることで、骨の形成が促進されます。逆にタバコやアルコールやカフェインの多飲は控えたほうが良いでしょう。

あと、散歩の日課や積極的な階段の上り下りなどの運動も骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。

当院でも検査や治療、栄養・運動相談を随時おこなっておりますので、お気軽にご相談下さい。



医療法人白卯会白井病院

日本内科学会

総合内科専門医

金川 美彦 医師

他、問診（生活習慣など）やレントゲン撮影（他の病気を遡るか）、身長測定（25歳時と比べどれ位縮んだか）、血液・尿検査（骨の新陳代謝測定）を行い、結果を元に脆弱性骨折の有無を診断します。

医療法人 白卯会

白井病院

泉南市新家2776

TEL (072) 482-2011

PR