



健康コラム Health Column



骨折を予防しよう ～「骨粗鬆症」ってどんな病気～

●講師…一般社団法人 南高医師会 坂上 秀和先生 (医療法人 坂上整形外科 (有家町))

●骨粗鬆症とは？

骨の量が病的に減少し、スカスカになって、**骨折しやすくなる病気**です。

骨の量が減少してしまうと、重いものを持つ、転倒するなどの大きい負荷がなくても、日常生活の動作で骨折することがあります。

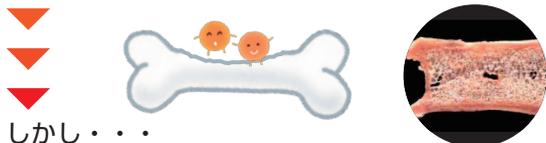
●なぜ骨粗鬆症になるの？

～骨粗鬆症になるしくみ～

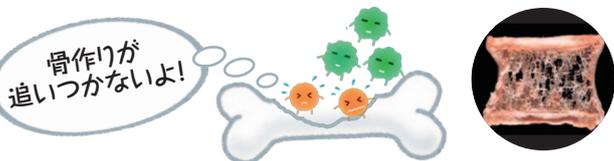
- ①古くなった骨は「破骨細胞」に壊される
- ②破骨細胞は骨を作る合図を出す



- ③壊された部分を「骨芽細胞」が修復する



しかし・・・
骨が壊され過ぎで修復が追いつかない！



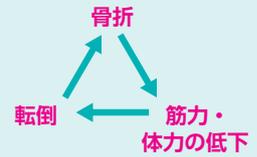
【参考(写真)】浜松医科大学 名誉教授 井上 哲郎 先生

「壊す」「作る」を繰り返す
いいバランスで
「壊され過ぎ」で
スカスカに

★骨折の怖さとは

一度骨折をすると、筋力、体力が低下し、次の転倒を起こしやすくなり、さらなる骨折につながります。この悪循環を「骨折の連鎖」といいます。

【骨折の連鎖】



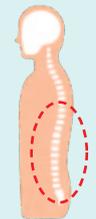
骨折・転倒は高齢者が寝たきりや要介護になる原因の12.1%を占め、原因別で第4位です。※

骨粗鬆症について知ることは、骨折の連鎖をきっかけに「要介護状態」になるのを防ぐことにつながります。

★どんな骨折が多いの？

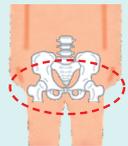
①腰椎圧迫骨折

背骨の骨折、背が縮み、腰が曲がり、慢性的な腰痛や寝たきりの原因となります。



②大腿骨骨折

股関節周囲の骨折、入院、手術、リハビリに時間を要し、ベッドなどで寝て過ごす期間が長くなるため、筋萎縮、筋力低下をきたし、高齢者では寝たきりの原因となります。



③橈骨遠位端骨折

手首の骨折、きちんと治療しないと、日常生活の動作に悪影響が大きくなります。



※【参考】国民生活基礎調査(2019年)

加齢や閉経、運動不足、カルシウム摂取不足などが原因となって、骨の新陳代謝のバランスがくずれると、骨がスカスカでもろくなります。

●どんな人が骨粗鬆症になりやすいの？

☑女性

閉経後はエストロゲンホルモンの分泌が減少するため、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、多くの女性に認められます。**男性でも70歳以上の方は注意が必要です。**

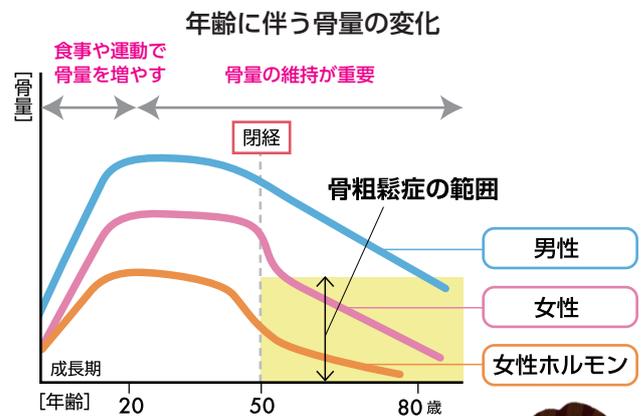
☑やせている人

☑家族に骨折した人がある、過去に骨折したことがある人

☑ステロイド薬を使用している人

☑喫煙習慣、過度の飲酒習慣がある人

☑糖尿病や腎臓病などの病気がある人



【出典】エーザイ株式会社「骨についてここが知りたい」を加工して作成

骨折を防ぎ、寝たきりにならないために、まずは骨粗鬆症検診を受け、必要に応じて治療に取り組みましょう。次回は、骨折の予防、検査や治療についてのお話です。11月号もぜひご覧ください。

