



# 健康コラム Health Column



## 骨折を予防しよう ～骨折につながる「骨粗鬆症」の予防～

●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))

### ●骨粗鬆症の予防はいつから始めればいいのか？

予防が必要なのは高齢者だけではありません。40歳以降、特に閉経後の女性では骨量が著しく減ることがあるので、できるだけ早くから予防を始めましょう。また骨量は20歳代の前半がピークです。子どもの時から骨量を増やす生活を意識しましょう。(右図)

### ●どんな検査があるの？

特に、背骨と太ももにおける測定は、最も信頼できる精度の高い検査です

骨量検査	DXA(デキサ)法	背骨、太ももの付け根、腕の骨で計測
	MD(エムディー)法	手の指の骨で計測
	超音波法	かかとの骨で計測
エックス線検査	背骨の骨折の有無を判定	
血液検査・尿検査	骨の新陳代謝の状態を調べる(骨代謝マーカー検査)	



最適な治療薬の選択や、治療効果の判定に必要です

市の集団検診で、DXA法による骨量検査を受けることができます。

早期に発見出来れば、早期治療につながります。まだ一度も受けたことのない人は、ぜひかかりつけ医にご相談ください。

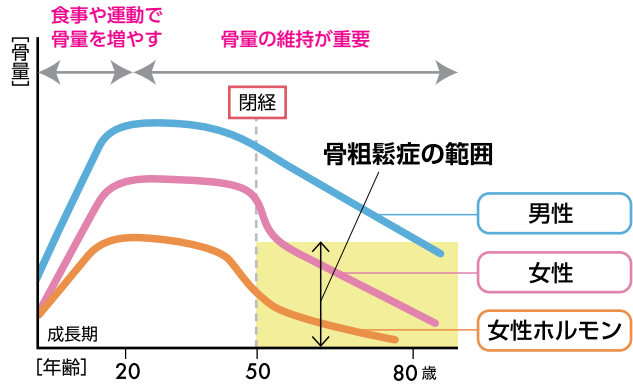
※検診の対象者には受診券をお送りしています。

### ●骨粗鬆症は治るの？治療は？

まずは生活習慣の改善が基本ですが、症状が進んでいる場合は、生活習慣の改善に加えて薬物療法も行います。若い頃の健康な骨に戻すことは難しいですが、骨を丈夫にすることはできます。検査結果に応じて、医師と相談し適切な薬を選択しましょう。

骨を壊す働きを抑える薬	ビスホスホネート製剤
	SERM(サーム)
	女性ホルモン
骨を作る働きと骨を壊す働きのバランスを整える薬	抗RANKL(ランクル)モノクローナル抗体
	カルシウム製剤
骨を作る働きを高める	活性型ビタミンD <sub>3</sub> 製剤
	副甲状腺ホルモン製剤

年齢に伴う骨量の変化



### ●ここ教えて！骨粗鬆症のQ&A

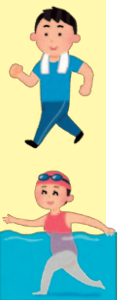
#### Q. タバコやお酒は骨にどんな影響があるの？

A. タバコは胃腸の働きを抑え、骨の材料であるカルシウムの吸収を妨げます。お酒には利尿作用があるので、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄し、腸からの吸収も妨げます。禁煙と、ほどほどの飲酒が大切です。



#### Q. 散歩程度でも骨は丈夫になるの？

A. 骨に全く負荷がかからないと、骨は弱くなってしまいます。散歩だけで骨の量は増えませんが、歩行時には思いのほか重力がかかっており、骨量の維持に効果があると考えられています。軽い運動でも毎日続けることが大切です。腰や膝の痛みがある場合は、ゆっくりしたウォーキングや水泳などでも十分です。



#### Q. どうしたら転倒が防げるの？

A. 家の中での転倒が一番多いです。少しの段差やじゅうたんのへりなど転倒の危険を取り除きましょう。



転倒の原因と対策

原因	対策
向精神薬などを服用している	⇒ 医師に相談する
転倒経験がある筋力が低下している	⇒ ・筋力トレーニングを行う ・バランス訓練を行う ・転倒予防教室に参加する
転びやすい服装をしている	⇒ サングルや丈の長いスカートなどを避ける
居室に物が多すぎる	⇒ 整理整頓する

[出典] エーザイ株式会社「骨についてここが知りたい」より抜粋

治療で大切なことは、症状の進行状況に応じて、生活習慣の改善や正しい薬の使用で骨量を増やし、骨折を防ぐことです。食事、運動、治療を根気強く継続し、健康で充実した生活を長く続けていきましょう。

