

健康♪外来ニュース

骨粗鬆症

No. 25 令和3年5月15日

予防と早期治療を！

骨量は成長期に増加して20歳頃に**最大骨量(PBM: peak bone mass)**に達し、加齢に伴って減少します。運動負荷をかけると骨量が増えるので、成長期に運動してPBMを多くしておき、その後も適度な運動を続けて、骨量減少を防ぎます。

日光(紫外線)を浴び、カルシウム、ビタミンDを摂取し、塩分、カフェイン、飲酒を減らし、禁煙します。主要な治療薬の**ビスホスホネート**(骨吸収抑制薬)は、腸吸収が悪いので起床後すぐに服用して、しばらく飲食を避けます。食道に留まると食道炎を起こすので服用後は横にならないように。機序不明ですが非定型大腿骨骨折や抜歯後に顎骨壊死をまれに起こすことにも留意します。

骨折り損の骨粗鬆症(コツショウショウ)

高齢者が転倒して生じやすい骨折は、上腕骨外科頸骨折(腕の付け根)、橈骨遠位端骨折(手首)、大腿骨頸部骨折(下肢の付け根)、脊椎圧迫骨折(背骨:椎体が押し潰される)です。骨折すれば日常生活が困難になり、認知症を悪化させ、寝たきりとなり、死期を早める恐れがあります。容易に骨折してしまう原因は**骨粗鬆症(osteoporosis)**です。日本の患者数(2015)は約1,300万人、その内80%が女性です。症状がなく検査や治療を受けていない方も多いと思われます。

骨はコラーゲン線維などの有機物質(**骨質**)とカルシウムやリンなどの無機物質(**骨塩**)で構成され、骨の強さは30%が骨質、70%が骨塩によるとされています。全身の骨は3~5年で作り替えられ、骨量は骨芽細胞による**骨形成**と破骨細胞による**骨吸収**のバランスで増減します。加齢変化では骨形成が低下、閉経後のエストロゲン不足では骨吸収が増加、ビタミンD不足では腸からのカルシウム吸収が減って、骨粗鬆症が進みます。

通常のリöntゲンやCT画像で脊椎変形があれば骨粗鬆症が疑えますが、正確には**骨塩量(骨密度)**を測ります。当院では手の平の第2中手骨のリöntゲン像を解析して(MD法)、若年者の平均骨塩量(YAM)と比べて70%以下なら骨粗鬆症と診断します。なお、ステロイドによる骨粗鬆症では、骨塩量減少が軽度でも全体の骨量が減って骨折し易くなるようです。

骨代謝の状態を血液で調べるには、骨形成マーカーのBAP、骨吸収マーカーのNTX、TRACP-5bなどが有用です。

身長が縮み、背中や腰が曲がり、痛む

脊椎の数は頸椎7・胸椎12・腰椎5、計24個(仙椎と尾骨を除く)。骨粗鬆症のために各椎体が1mmずつ潰されて扁平化すると、身長は2.4cm縮むこととなります。脊椎がくさび状に変形すると背中や腰が曲がり、姿勢が左右に傾きます。痛みに加えて下肢のしびれ等の神経症状があれば、変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの合併を考えます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋