

# 「骨粗しょう症」の早期発見が寝たきり予防のカギ！



西村内科脳神経外科病院  
長野 祐史 先生

## 骨粗しょう症を予防するには…

- **食生活の改善**  
カルシウムやビタミンDを多く含む魚介類、大豆製品を積極的に摂取する
- **酒類・たばこを控える**  
酒やたばこは骨折のリスクを高めるという統計も
- **“毎日続けられる”運動**  
ウォーキングやストレッチ、軽い筋力トレーニングなど

骨折のリスクがあると健康で自立した生活を送れなくなる恐れがあります。当院ではレントゲン等で骨粗しょう症の検査ができますので、気になる方はご相談ください。

「骨粗しょう症」は、新しい骨が形成されず、なすりこめるでしょう。この新陳代謝のバランスが加齢とともに崩れて、骨の形成が追いつかなくなり骨密度の減少、つまり骨の強度が低下することです。骨は盛んに新陳代謝が行われており、古くなった骨は体に吸収され、新しい骨はもうくなっていきます。男性より女性の患者さんが多いといわれています。これは女性ホルモンが骨の形成を促進することが原因とされています。

長野 骨粗しょう症になってもすぐに痛くなるわけではなく、骨折が起るようになって初めて気づくケースが多いです。とくに骨折しやすいのが大腿骨頸部と脊椎椎体(せぼね)です。強い痛みを伴ううえ、運動能力が低下すると肺炎や膀胱炎、認知症の増悪などが

起ります。骨粗しょう症は寝たきりの原因の疾患としても、脳血管障害についての2位で、寝たきりになれば骨折を繰り返す悪循環に陥ります。

長野 以前はヒタミンD製剤や女性ホルモン製剤、カルシウム製剤などが主流でした。現在は、骨の吸収を抑えて骨の蓄積を促す、ビスホスホネート製剤がよく使用されています(内服薬・注射薬)。ただし、内服の仕方がやや難しいなどの欠点もあります。骨粗しょう症の治療薬は、ほとんどが保険適用です。骨折のリスクがあると健康で自立した生活を送れなくなる恐れがあります。当院ではレントゲン等で骨粗しょう症の検査ができますので、気になる方はご相談ください。

骨粗しょう症の患者数は男性と比べて女性が3倍！

60・70代の高齢の人にとくに多い「骨粗しょう症」。骨折しやすくなるだけでなく、寝たきりや認知症などにもかかわる疾患で、注意が必要です。西村内科脳神経外科病院にお話を伺いました。

ルモンが骨の新陳代謝に関わり、閉経によって骨吸収が促進されることが原因とされています。



第12胸椎の圧迫骨折のMRI画像。骨粗しょう症が進行すると軽い尻もち程度でも骨折する場合も