



# 砺波総合病院から

市立砺波総合病院 ☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## 骨粗鬆症と 骨脆弱性骨折について

整形外科 林 寛之

### 骨粗鬆症とは

骨は年齢とともに弱くなっています。骨がスラスカになった状態を「骨粗鬆症」といいます。日本の骨粗鬆症患者数は、人口の10%弱である1100万人程度と推定されており、予備軍まで含めると2000万人に達するとも言われています。特に女性では閉経後、ホルモンバランスが大きく変化し、急速に骨が弱くなってしまいうので注意が必要です。

女性の場合の発生頻度は60歳代では約30%、80歳代には60%を上回ります。骨粗鬆症の診断は、単純X線検査（レントゲン）や骨密度測定で行われます。また補助的に、血液や尿の検査で骨の代謝をみることもあります。

### 骨粗鬆症による 骨脆弱性骨折

骨粗鬆症があると、骨が弱くなり（脆弱化し）、ちよつと転んだりしただけで背骨、股関節、手首などの骨が簡単に折れてしまいます。中には、はつきりとした怪我の覚えがないのに折れてしまうこともあり、「いつの間にか骨折」ともいわれています。

骨粗鬆症に伴う骨折は、寝たきりになる主な原因の一つです。そのため、骨粗鬆症の予防・治療は健康寿命をのばすことにつながります。適度な運動や日光浴、食事療法、場合によっては薬による治療を行う必要があります。

具体的な食事療法としては、1日700〜800mgのカルシウム摂取が必要です。またカルシウムの吸収をよくするために、ビタミンDの多い食品を組み合わせることも大切です。カルシウムやビタミンDを多く含む食品としては、乳製品や小松菜、魚、キノコなどがあります。

### 骨粗鬆症性椎体骨折が

### 起きてしまったら

まず痛みを和らげるための薬やコルセット装着などの治療を行います。ほとんどの場合、数週間で徐々に痛みがやわらぎます。それでも、中には痛みが長期間にわたって続いてしまうことや、潰れた骨



骨粗鬆症に良い食品

が神経を圧迫し、下肢の運動麻痺や排尿障害を起こしてしまうこともあります。このような場合には手術が必要になります。

たとえば、骨がくっつかずに痛みが持続しているような場合には骨セメントを注入する治療を選択したり、また神経の症状がでている場合には、金属を併用して、神経を助ける手術を選択したりもします。もともとの骨が弱いために手術も難渋することがありますが、当院では関わるスタッフ全員で、患者さん一人一人の病態にあわせて、最善と思われる治療を選択します。

あらゆる状況にあわせて精一杯の治療を行います。やはり脊椎圧迫骨折を起こさないため、骨粗鬆症に対する治療・予防が大切です。すでに骨粗鬆症になってしまっている方々も、あきらめてはいけません。もっと骨を強くするために「骨つくり」を一緒に考えていきましょう。