

カラダの 相談室

北浜えぎ整形外科 院長
恵木丈さん

第3回

骨粗鬆症

私たちの体の骨は生きています。加齢とともに無症状で進行する病のため、手遅れにならないよう定期的に骨密度を調べることが大切です。高齢化社会の今、早期発見・早期治療が健康寿命を延ばすことがあります。

身長の低下は危険なサイン 早期治療が健康寿命を延伸

Q 骨粗鬆(つそしよう)症はどういう病気ですか。

A 骨の量や強さが低下し骨折しやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状なしに骨がもろくなり、ある日つまずいたなど少しの衝撃で骨折し、骨粗鬆症だとわかることがあります。がんや心筋梗塞のようすぐ命に関わる病ではありませんが、骨粗鬆症の骨折から寝たきりになることもあります。

80歳以上の人骨粗鬆症で大腿骨頸部を骨折すると5年生存率は30%程度と言われています。

Q 女性は骨粗鬆症になりやすいといわれています。原因を教えて下さい。

A 国内患者数約1300万人のうち約1000万人が女性で、その数は40歳代後半から急激に増加します。

主な原因は加齢と閉経です。女性は閉経期を迎えると女性ホルモンの分泌が減少します。その結果、骨吸収を行う破骨細胞が活発になり、骨形成を行なう「骨芽細胞」が追い付かなくなつて骨は減っていきます。その他、関節リウマチや糖尿病などの疾患が関与して起こる続発性や、薬剤が原因となることもあります。

Q 骨粗鬆症の可能性が高い症状はありますか。

A 腰や背中が曲がってきた、以前より身長が低くなつた、背中や腰に痛みがある、などですね。「いつの間にか骨折」と言われますが、骨がもろくなり、つぶれることで起こる症状です。一度背骨を骨折すると再骨折のリスクが高くなります。

Q 診断にはどのような検査が必要ですか。

A 骨密度検査、胸腰椎レントゲン検査、血液検査の3つです。骨密度検査にはDXA(デキサ)法、超音波法、MD法があります。YAM(若年成人平均値)と比較して70%以下の骨密度だと骨粗鬆症と診断します。

一番骨密度を正確に測定できるのが当院も採用している全身型のDX

A測定装置です。これは世界中で認められた骨粗鬆症基準測定器で、撮影台に横になるだけ5分から10分で終了します。エネルギーの低い2種類のエックス線を使って全身のほとんどの骨を測ることができます。腰の骨(腰椎)や脚のつけ根(大腿骨近位部)で精密に計測することができます。骨粗鬆症診断において重要です。

超音波法やMD法は、簡便な方法ですが精度が低いので、あくまでも健診としての位置づけです。結果を鵜呑みにせず、DXA法での精査をお勧めします。

レントゲン検査では椎体圧迫骨折の有無や程度を確認します。血液検査では骨代謝マークーで骨の新陳代謝の状況を調べます。骨形成能骨芽細胞(骨吸収能破骨細胞)はもちろん、ビタミンDやカルシウムなどを確認し、最適な治療薬の選定に役立てています。

Q 治療薬にはいろいろあるようです。

A 骨密度を増やすには治療の継続が重要です。患者さんの年齢や生年月日を考慮し、治療開始前の骨密度に応じて薬を選定します。通常の骨粗鬆症の場合、骨吸収抑制薬(エストロジオナート、抗RA-NKL抗体など)が基本です。カルシウム製剤単独では、骨密度は上昇しません。骨密度が極端に低く骨折リスクが高い場合は、骨密度上昇能に優れた薬を推薦します。骨形成促進剤(副甲状腺ホルモン)や、骨吸収抑制と骨形成促進を同時に使う薬剤(抗スクレロステチン抗体)などの注射製剤がありますが、症状に最適なものを処方します。

また投薬治療と同時に、適度な運動(日光を浴びてウォーキング)や食事療法(チーズなどの乳製品を摂取)も必要です。日々の生活習慣を少し見直すことでも骨密度が上がり、健康寿命が伸びるので、無症状で進行するので、早期発見が何より大切です。まずは50歳を過ぎたら定期的に骨密度検査を受けることをお勧めします。



(企画・制作) 産経新聞社メディア営業局



えぎ・たけし 医学博士。大阪市立大学医学部卒業。

同大学附属病院や関連病院などで整形外科、手外科、

リウマチ科リハビリテーション科の診療や研究、若

手医師の育成を行なう。日本整形外科学会専門医、日本

手外科学会専門医、指導医、代議員。日本リウマチ学

会専門医、指導医、評議員。令和3年4月開院。Best

Doctors in Japan(2012年から連続選出中)など。

☆北浜えぎ整形外科 大阪市中央区高麗橋2の4の2

メイイカルモール北浜3階

Tel 06-6205-8338