

2019年2月19日放送



骨太になろう！骨粗鬆症について

茨城西南医療センター病院
整形外科 河野 衛

司会者：骨粗鬆症ってよく聞くことがありますが、今ひとつどんなものなのかピンとこないんです。骨粗鬆症って何なんでしょうか？

河野：骨粗鬆症というのは、骨が弱ってスカスカになってしまう病気です。骨って輪切りにすると食パンみたいな構造をしていて、パンの耳にあたる皮質骨っていう硬い殻の中にパンの白身にあたる海綿骨という二重構造になってます。骨粗鬆症になると、このパン耳である皮質骨は固く割れやすくなり、パンの白身部分はスポンジみたいなスカスカした海綿骨となってしまいます。

司会者：骨がどんどん脆くなってしまいうんですね。そうすると、すぐ折れちゃいそうなんですけど、どうなんでしょうか？

河野：その通りです。ちょっとした刺激でもポキッと骨が折れやすくなります。特に、手首、せぼね、太ももの付け根が骨粗鬆症骨による骨折の頻度が高いところです。

特に背骨はポキッと折れるだけでなく、ミシッと軋むように潰れてしまうことが多く、圧迫骨折といいます。お子さん・お孫さんたちから、「おばあちゃん（お母さん）の背中が曲がってきた」「どうも最近背が縮んできたようだ」と言われたら骨粗鬆症による圧迫骨折の可能性が高いです。

司会者：怖いですね。どうして骨が脆くなってしまいうんでしょうか？

河野：骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、新しい骨に作り変えています。ところが、骨のもとになるカルシウムが

不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、新しい骨を作ることができなくなってしまい、賞味期限切れの古い骨しか残らなくなり、スカスカになっていきます。

人が生きている限り、骨も生きているのですが、骨の老化がいち早くきてしまうわけですね。

司会者：なるほど。骨の老化が進んでしまうんですね。どんな形が骨粗鬆症になりやすいんでしょうか？

河野：年を重ねることにより、どんな人でも骨の量は減ってきます。でもみんなが同じように減っていくのではありません。減りやすい体質や、生活の仕方が関係していますので、個人差が出てきます。まず、女性の場合には、閉経後のホルモンの不安定性が骨粗鬆症の原因となります。

他には、偏った食事や運動不足、アルコールの多飲やタバコを吸う人が骨粗鬆症の危険因子とされています。

また、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。そのため、家に閉じこもりがちの方も骨粗鬆症の原因となりますね。

司会者：いろんな原因があるんですね。どうすれば予防できるんでしょうか？

河野：骨粗鬆症予防として大事なことで、まずは運動ですね。

運動による骨への刺激は、骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。さらに、運動によって体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

若いころ運動をしなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、体格がきゃしゃになり、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話題になりました。骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。

骨を強くするための運動は、散歩やゲートボールなどの趣味の範囲でじゅうぶんです。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

司会者：運動ってやっぱり大事なんですね。他には何があるんでしょうか？

河野：運動と同じくらい大事なのが、栄養ですね。乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、などに多く含まれているカルシウムや、天日干しシイタケ、きのこ、海藻類などに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

最近の調査によりますと、若い人よりも50代、60代の方がカルシウムをきちんととっています。骨粗鬆症についての知識を持っている方が増えてきたためでしょう。若い人は、学校給食がある間はよいのですが、高校生、大学生となってお弁当や外食になったとたんカルシウムが不足し始めます。全年代をとおして、20歳前後のカルシウム摂取量が最も少ないため、骨粗鬆症予備軍が大量に発生しています。

司会者：カルシウムってどれくらいとればいいのでしょうか？摂りすぎることはあるのですか？

河野：日本人は世界で最もカルシウムのとり方が少なく、カルシウムについては摂取弱小国と言ってもいいくらいで、最低限必要な1日600mgにも達していません。厚生省では、カルシウム摂取量の上限値を1日2300ミリグラムに決めています。これは牛乳約2リットル分です。牛乳だけではなく、まずは乳製品や小魚や海草、豆腐や納豆、緑黄野菜などのカルシウムをたくさん含む食品をじゅうぶんとるように心がけましょう。

司会者：運動も栄養も大事なんですね。それでも骨粗鬆症になってしまった場合はどうすればいいのでしょうか？

河野：男性は胃腸や腎臓の病気がない方は70歳くらいまでは骨量が十分にある一方で、女性は50歳くらいから骨量が低下します。そのため、40~70歳(5歳刻み)の女性を対象に骨粗鬆症検診が行われている自治体が多いです。気になる方は、まずお住まいの近くの保健センターや保健所に問い合わせてください。骨粗鬆症検査として、問診やこれまでの骨折の有無の調査の他に、骨密度測定という骨の量を測る検査で診断をつけます。骨密度測定は検診で広く使われる超音波を用いたものや、病院で詳細な検査に用いるエックス線を用いた方法があります。

患者さんの年齢や症状の進み具合により、医師が治療の必要性を判断します。

司会者：どのような治療を行うのですか？

河野：まずは予防でもお話しした「運動」と「栄養」治療をより一層徹底してもらいます。それだけでは治療が追いつかない方は、薬物による治療を開始します。現在使われている薬は、大きく分けると3種類あって、骨が溶けるのを抑える薬、骨を作るのを助ける薬、骨の新陳代謝を調節する薬に大別できます。老化によって減ってしまった骨を若いころのように戻す薬はありませんが、最近では早期治療や新薬の開発により、骨粗鬆症による骨折がかなり防げるようになりました。

しかし、せっかく新しい薬剤が開発されても、約半数の方が1年で処方どおりに服薬しなくなり、5年後には約半数の方が服薬を辞めてしまうと言われています。

骨粗しょう症による骨折を防止するためには、治療を継続することが重要です。

司会者：骨粗鬆症についてお話しを伺いました。運動と栄養、そして必要な方には薬物治療が骨折を防ぐために必要なんですね。よくわかりました。ありがとうございました

河野：ありがとうございました