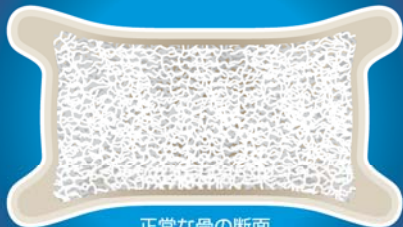


骨粗しょう症と骨折予防

監修：鳥取大学医学部保健学科教授／附属病院リハビリテーション部長 萩野 浩

骨粗しょう症とは

閉経や加齢あるいはカルシウム不足や運動不足が原因で、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です(図)。わが国には約1300万人の骨粗しょう症の患者様がおられると推計されます。このうち治療を受けている人は約20%程度とわずかです。骨粗しょう症は年齢が高くなるにしたがって多くなり、60歳女性の3割弱、70歳以上の女性の4割以上が骨粗しょう症です。



正常な骨の断面



骨粗しょう症の骨の断面

どんな人になりやすいのですか？

次のような人は骨粗しょう症になりやすい人です。当てはまる数が多いほど、危険性が高くなります。

- 閉経後の女性
- 体格が細身
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 糖尿病、胃や腸の手術を受けたことがある
- 若いころから月経が不順だった(女性)
- 牛乳や乳製品をあまりとらない
- 小魚や豆腐をあまりとらない
- タバコをよく吸う
- お酒はたくさん飲む
- 運動や身体を動かすことが少ない
- 病気のためにしばらく寝たきりだった



症状は？

初期の症状は少ない

骨粗しょう症は「沈黙の疾患」と呼ばれ、気が付かないうちに少しずつ進行する病気です。すなわち骨折する危険性がいくら高くなっていても、それだけでは症状はあらわれないのです。少し進むと、若いときに比べて身長が低くなった、背中や腰が曲がってきた、立ち上がる時に腰が痛い、などの症状が起こります。

進行すると骨折が起こります

さらに進行するとちょっとしたことで骨が折れ、中でも、背骨の骨折、手首や肩の付け根の骨折の頻度が多く、また太股の付け根の骨(大腿骨近位部)が折れると歩行ができなくなります。80歳女性では1年間に100人に1人が、85歳女性では1年間に50人に1人がこの骨折を起こして手術を受けています。



大腿骨近位部骨折

診断のための検査は？

骨粗しょう症が少しでも疑われたら、骨密度検査を受けてください。骨密度検査は痛み無く、短時間にできる簡単な検査です。この検査で骨密度が若年成人(20~44歳)平均値の70%未満の場合には骨粗しょう症と診断されます。



治療は？

治療では食事療法、運動療法のほかに、薬物療法を行います。骨粗しょう症の治療薬には骨の量を増加したり骨を活性化したりして、骨を丈夫にして骨折を減らすはたらきがあります。



骨折予防の体操と運動

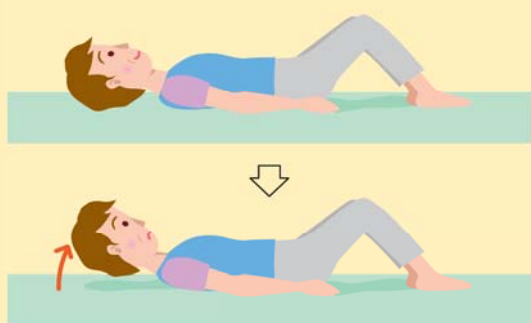
体操や運動をすれば、骨密度が維持・増加することがわかっています。また転倒を防ぐことも知られ、その結果、体操や運動によって骨折が予防されます。体操や運動は自分の体力やその日の体調に合わせて、無理をせず、長く続けることが大事です。（指示された運動を10回ずつ、1日2回行いましょう）

誰でもできる体操

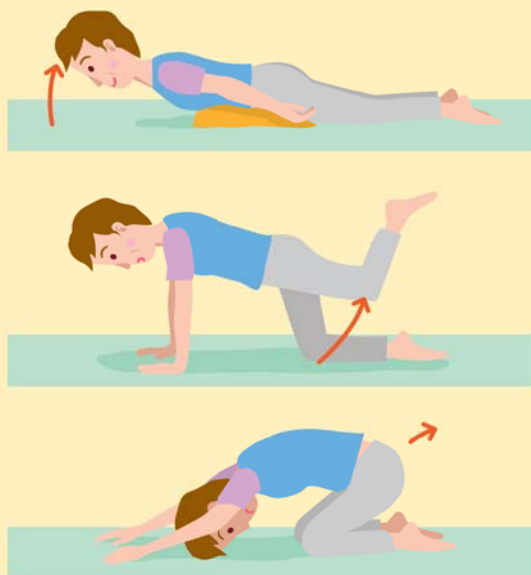
背筋のストレッチング



あおむけ腹筋運動



うつ伏せ背筋運動



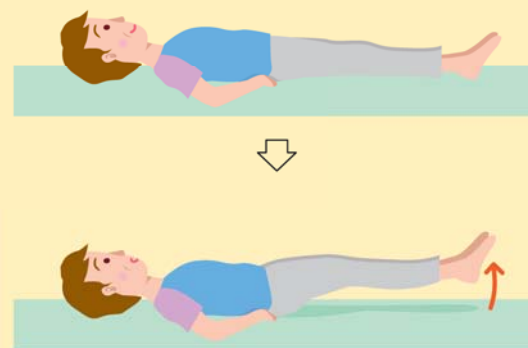
転倒防止のためのバランス運動

片足立ち運動

必ずしっかり物につかまって、1分間片足で立ちます。背筋を伸ばし、骨盤をやや前に出すなどの工夫を試みて下さい。両足を1日2〜3回行いましょう。



脚上げ腹筋運動



ウォーキングの習慣

家の中にこもっていないで、日頃からよく歩くようにしましょう。



日常生活のアドバイス

骨を丈夫にする生活

予防のためには適切な食事、運動を行います。

- 1) 食事はカルシウム摂取を考えて、乳製品、大豆製品、小魚、海草類を多く含んで好みに応じたメニュー作りをしてください。一度に食べる量が少ない方は、カルシウムの多い間食を作ってみてください。
- 2) 運動は体力や持久力を増加するための有酸素運動、筋力を増やすための筋力増強運動、そして体のバランスを整えて転倒を予防する体操を行います。年齢や症状に応じてこれらを組み合わせます。

定期的な検診を受ける

骨粗しょう症は知らないうちに進行するため、その予備群となっている方々がとても多いのです。女性では、閉経を向かえると骨が年々弱くなっていきます。定期的な検診を受けて、自分の骨折の危険性を知っておいてください。



骨折予防体操と運動の注意

運動の適切な回数や時間には個人差があります。特に心臓の病気、糖尿病、腰や膝の病気がある人は、主治医に相談して運動をしてください。

■施設名