

# 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）について

金 明博

[はじめに]

高齢の患者さんの中には、手首や大腿骨頸部の骨折などで整形外科を受診された方も多いと思われます。手術やギプス固定などの治療受けられ、後遺症なく回復される方もおられますが、痛みや歩行障害などの後遺症に悩まされている方もおられます。これら高齢者に多くみられる骨折の大多数は、軽微な外傷にもかかわらず発生しており、骨の強度が減少した「骨粗鬆症」が根本原因となっていることが多いのです。今回は「骨粗鬆症」に関するお話をさせていただきます。

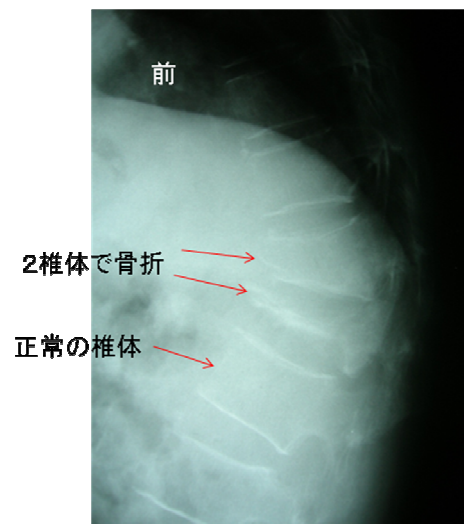


図1. 骨粗鬆症性脊椎椎体骨折の単純X線

[骨粗鬆症とは？]

「骨の強度が低下し、骨折しやすくなった状態」を骨粗鬆症といいます。「粗鬆症」とは字のごとく、「鬆（す）が入ったスカスカの状態」を意味しています。年齢とともに発生することが多く、大多数は特に原因がなく発生する「原発性」のもので、男性に比べて女性の発生率が高く、閉経後に進行することが多いので、これを「閉経後骨粗鬆症」と言います。他に原因疾患があるものは続発性骨粗鬆症と分類されます。進行するまで自覚症状がなく、骨折（特に背骨、大腿骨頸部、手首）をきたしてから診断されることも多く、一旦骨折をきたすと「寝たきり」などの後遺症をもたらすため、「転ばぬ先の杖」としての早期治療が望まれます。

[骨粗鬆症の診断はどうするの？]

ちょっとした外傷で発生した、骨粗鬆症に多い骨折が高齢者に見つかった場合には、その時点で骨粗鬆症の診断がつきます。骨折の診断とともに、単純X線写真では、骨の密度の減少がある程度判断できます。一方、骨折をきたしていない時点での診断は、特殊な機械での「骨密度」の測定が必要です。骨の密度が若い人の平均値の70%未満であれば、「骨粗鬆症」、70%以上・80%以下であれば「骨量減少」（正常との境界域）と診断されます。骨粗鬆症の治療は「骨折を予防する」のが一番の目的ですから、高齢者に限らず、特に閉経後の女性は、比較的早いうちにこの「骨塩定量検査」をうけておくことをお勧めします。

### [骨粗鬆症の治療はどうするの？]

まずは若い頃からの運動、カルシウム摂取、適度の日光浴などが、骨を貯蓄しておき骨粗鬆症を予防するためには重要です。しかしある程度の年齢を経た中年ないし高齢者では、内服や注射による薬物療法が勧められます。治療の目的は骨量の減少を阻止し、少量でも増加させ、強いては骨折の発生を予防することです。近年では、骨吸収阻害、骨形成促進など多様な作用をもった薬剤が多種開発され、それぞれに治療効果を上げていますが、比較的開発からの年月が浅いため、治療効果の評価も年々変化しています。患者さんに一番適した薬剤の選定と治療効果の判定には、整形外科での診療が必要です。関心をお持ちの患者は、早期の整形外科受診をお勧めします。

### [おわりに]

高齢者の骨折は、日常生活上大きな支障をきたし、その後の人生や寿命にも影響を及ぼします。一度骨折をきたした高齢の患者さんは2度、3度と骨折に見舞われることも多く、骨粗鬆症の治療は必要不可欠と言えます。「人生の質」を末永く維持するためにも、骨粗鬆症の予防と治療は他の疾患に対してと同様、重要な要素となります。