お元気ですか ㉑

骨 折 の 予 防

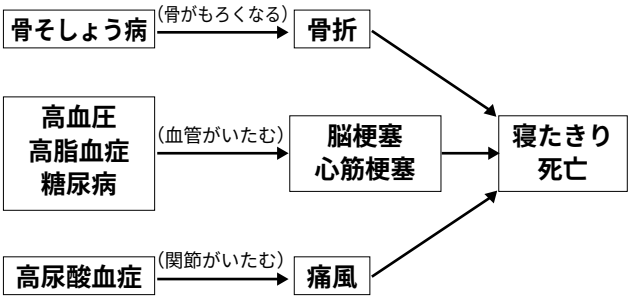
由岐病院内科　本　田　壮　一

【著者略歴】
本田壮一（ほんだ そういち）
由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）
昭和 33 年 7 月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成 17 年 4 月より、現職。

「健康で、長生き」は、みんなの願いですが、寝たきりになる原因は、老衰の他に、１）脳血管障害、２）「骨そしょう症」と骨折、３）認知症という病気が多いです。また、脳卒中は減少傾向ですが、骨そしょう症による骨折は増加しています。そこで今回、骨そしょう症と骨折の予防について解説します。

骨そしょう症は、生活習慣病の一つです。生活習慣病は、10 年～ 20 年の間は無症状で、健康診断や検査値が異常の時期があり、その後突然に発作を起こし、寝たきりや、死にいたる病気を引き起こします（図）。

図：生活習慣病の経過



生活習慣病は、過栄養・運動不足・高齢化にともない増加しています。発作を起こす前に、検査値の異常をみつけ、生活習慣の改善や、薬を飲むことで、大きな発作を予防できると考えられています。

骨そしょう症の方で、実際に治療を受けている方は、20％ほどといわれ、この病気の理解が必要です。骨は硬くて変化しないようにみえますが、髪の毛や皮膚と同じように、常に新陳代謝を繰り返しています。古くてもろくなった骨の一部を壊して（骨吸収）、新しい骨に作りかえる働き（骨形成）を「骨のリモデリング」と呼びます。骨のリモデリングは成長期を過ぎた後も一定のサイクルで続きますが、加齢や、運動不足などの生活習慣が原因で破骨（はこつ）と骨形成のバランスが崩れると、骨そしょう症になります。

最近の注目される治療法を解説します。

1）薬（ビスフォスフォネート）：2 リン酸とも訳し、2 つのリン酸を、炭素を介して人工的に合成した化合物のことです。骨を溶かして吸収する「破骨細胞」の働きを抑制するため、骨が壊れず安定し、骨量が増加して骨折予防に効果があります。週 1 回だけ飲むタイプもあります。

2）薬（ラロキシフェン）：女性ホルモン様の作用で、更年期後の骨の密度と強度を平行して改善することにより、骨そしょう症に効きます。その効果は服薬中止後も持続します。閉経後の骨そしょう症に用いられ、1 年間の長期の連用とカルシウム補給によって、腰椎の骨密度の増加が認められています。

3）手術（骨セメント注入）：圧迫骨折を起こした背骨に、皮膚から専用の針を刺して、そこから医療用のセメントを注入する方法です。局所麻酔を行い、CT（コンピュータ断層撮影）やレントゲンを使用して、正確に行えるようです。脊椎（せきつい）圧迫骨折を起こすと、ほとんどの方は自然に固まって治りますが、くさび形に変形した椎体が神経を圧迫し、痛み・しびれを起こす場合には、骨セメント注入手術が勧められます。

骨折は、痛み、運動能力の低下だけではありません。脊椎の骨折は、内科の病気：逆流性食道炎や肺炎なども起こしやすいので、骨そしょう症の治療は重要です。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院　FAX：0884(78)0533〉