

骨粗鬆症について

1、骨粗鬆症とは

健常人では、古くなった骨は絶えず破壊・吸収され、新しい骨に造り替えられて、バランスが保たれています。

骨粗鬆症は、骨の破壊・吸収が増加しているのに、骨形成が追いつかない状態であり、次第に骨密度が減少します。その結果、骨折しやすくなります。

骨密度は、20-50歳までが最大で、以降次第に減少します。

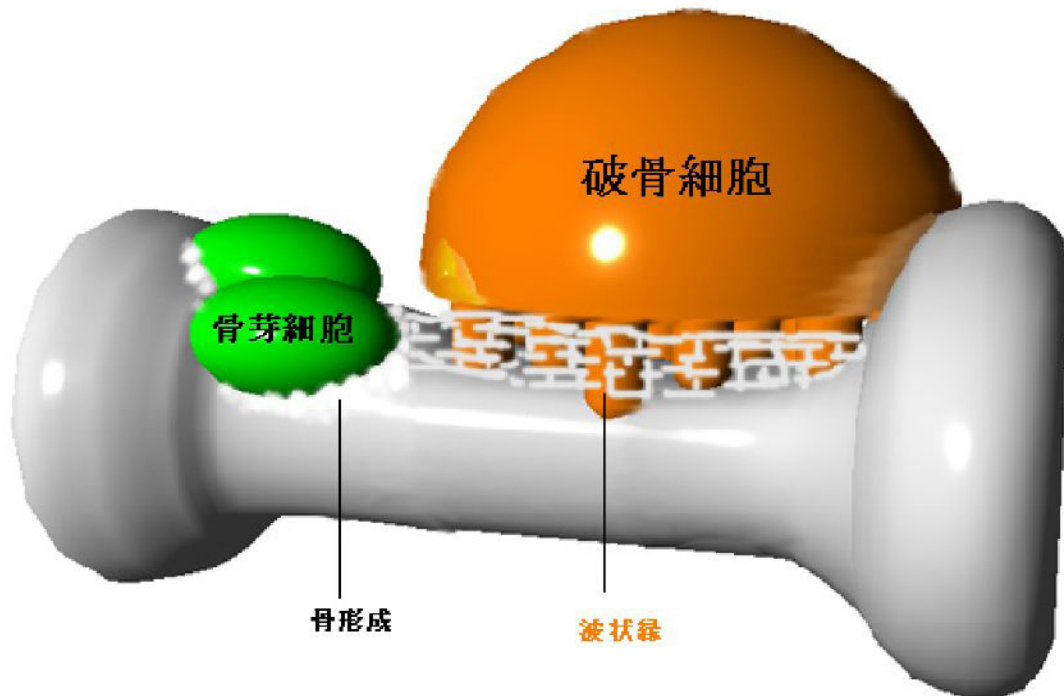
若年者の平均骨密度(YAM)の70%未満を骨粗鬆症とし、70-80%を骨量減少症とします。80%以上は正常です。

我国では、骨粗鬆症は、50歳以上の男性では3.2%、女性では24%の罹患率です。

また、寝たきり老人の約10%は、転倒骨折が原因です。

骨折は、大腿骨頸部骨折と脊椎椎体骨折が多く、寝たきりの原因になります。

[骨密度測定についてはここをクリック](#)



健常人では、古くなった骨は絶えず破壊・吸収され、新しい骨に造り替えられ、バランスが保たれています。これに関与する細胞は、**破骨細胞**と**骨芽細胞**です。破骨細胞は、多核細胞で、多くの波状縁を持ち、これが骨梁内に食い込み、酸や酵素を分泌することにより、骨を溶かしていきます。一方、骨芽細胞は、コラーゲンなどの基質タンパク質を分泌し、そこに基質小胞を埋め込みます。この小胞の中でリン酸カルシウムの結晶が成長して骨の基質が完成します。そして自分の作った基質のなかに埋って骨細胞になります。**骨粗鬆症**では、骨吸収(破壊)が増加しているのに、骨形成が不十分な状態であり、骨量が減少します。その結果、骨の脆弱化がおこり、骨折の危険性が増大します。
骨破壊細胞を活性化するもの: エストロゲン欠乏、副甲状腺ホルモン
骨破壊細胞を抑制するもの: カルシトニン、エストロゲン
骨芽細胞を活性化するもの: 運動、カルシウム、ビタミンD

2、骨粗鬆症の原因

1) 性ホルモンの低下

女性ホルモン、男性ホルモンとも骨の形成を促進し、骨の減少を抑制する作用があります。

女性では閉経期から、男性では70才前後から性ホルモンが低下しますので、退行期骨粗鬆症になりやすくなります。

2) カルシウムの摂取不足

牛乳や乳製品にはカルシウムが多く含まれていますが、日本人は牛乳や乳製品の摂取量が少ないようです。若い女性はカルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。

3) 運動不足

年齢と共に運動量が低下しますので、骨粗鬆症の原因になります。

運動をすることにより、骨に圧力を加えるだけでなく、筋肉も強くなりますので、骨形成を促進します。

4) ビタミンD不足

日光不足などでビタミンDが不足します。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を促進し、腎臓からカルシウムの排泄を抑制する働きがあります。

5) カルシウム代謝ホルモン異常

副甲状腺ホルモンやカルシトニンなどが骨の代謝を調節しています。

6) 遺伝

同じ家系内で骨粗鬆症が発症しやすいことも知られています。

3、骨粗鬆症といわれたら

食事や運動で骨を丈夫にしましょう。

1) カルシウムを多く含んだ食品を摂取しましょう。

2) 適度な運動を心がけましょう。骨に圧力を加えると骨形成が進みます。

3) 日光浴は、皮膚を通じてビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を促進します。

4) ちょっとしたことでも骨折をおこしやすくなっていますので、転ばないようにしましょう。家の中の段差、浴槽などの滑りやすい場所、履物でのつまずきに注意しましょう。

骨粗鬆症で、特に骨折高リスク者や既存骨折を有する場合には、薬物療法を受けましょう。