

院内報「みらい」(骨粗鬆症はこんな病気)

高齢化が進む日本ですがいわゆる『寝たきり』になる原因は、第1位が脳卒中、第2位が骨折です。骨粗鬆症は骨の量が減ってしまう病気で、高齢者の転倒による骨折を起こしやすくするため、寝たきりの原因になる病気の一つとして問題になってきました。

骨は18歳くらいまでに形成されますが、その後20歳より30歳にかけてしっかりとした骨になり30歳代前半に最も骨は強くなります。20歳の時よりも30歳の方が骨は強いのです。男性も女性と同じように強くなるのですが、骨の量(骨量)は男性の方が多いた方が普通です。骨量はその後は減少し続けますが女性では閉経後に急激に減少します。この骨量を器械で測定し、一番多いときの80%になったら骨量の減少、70%より少なければ骨粗鬆症という診断がつけられます。

骨粗鬆症の原因は、カルシウムの不足や女性ホルモンの欠乏、これらの調節機能の衰えなどが主な原因です。

骨粗鬆症の治療薬としてはビタミン(ビタミンDやビタミンK)やホルモン(女性ホルモンやカルシトニン)、カルシウムが多く使われますが、最近では骨を壊す細胞の働きを抑える薬などが開発されてきました。

日本の中で寝たきりの原因となることが多い大腿骨頸部骨折を調べたところ、納豆を食べる習慣のある関東以北の方が発生頻度が少ないことがわかっています。納豆はビタミンKが多く含まれているため、ビタミンKが骨粗鬆症に効果がある根拠という研究もあります。

日常生活で出来る骨を強くする3要素は、食事、日光浴、運動です。カルシウムの腸からの吸収率は20歳代では30~40%ですがお年寄りでは10%程度になるといわれています。牛乳や乳製品をとるように心がけてください。また、机に向かって長時間の長い仕事の人と戸外で働く仕事の人では、骨の強さに差があることが分かっています。暑さもやわらぎこれからの良い季節、秋を見つけに日光浴しながら散歩をしてみたいはいかがでしょうか。

院長 木内 哲也

