のことです。日本の推

起こしやすくなる病気

われ、常に全 約3カ月で行

10

長野松代総合病院医師 延ばすには 前川

活も不便になるが、生 ら骨折に至ると、寝た どのものではないと思 かし、骨粗しょう症か っていませんか?し 命に悪影響を及ぼすほ 骨折は痛くて日常生 収)され、その壊れた 返しており、古い骨は ように新陳代謝を繰り より破壊・吸収(骨吸 破骨細胞という細胞に 骨は血液や皮膚と同じ が新しい骨に 胞という細胞 部分を骨芽細 再生(骨形成

さまざまな原因により 悪くなったりして骨の 骨の量が減ったり質が 強度が低下し、骨折を く、命にも関わります。 きりになるリスクが高 骨粗しょう症とは、

します。この 連の過程は

定患者数は1300万 骨は成長期に作られ、 たしているのです。 あるカルシウムを貯 ています。これにより %で新陳代謝が行われ 蔵・供給する機能を果 骨組織は強度を保ち、 また骨の役割の一つで 骨格の3~6

が女性です。

へもいて、 その約8割

に減少していきます。 40代以降で年齢ととも 20代でピークを迎え、

骨粗しょう症は、骨

成のバランスが崩れて 女性では閉経が最大の しまうのでしょうか。 は、なぜ骨吸収と骨形 ことで起こります。で 少や骨の強度が下がる スが崩れ、骨密度の減 形成と骨吸収のバラン ます。閉経してエスト い減っていきます。女 性ホルモンのエストロ 破骨細胞の働きが活発 ロゲンの分泌が減ると きを抑える作用があり ゲンには破骨細胞の働

ークに達し、加齢に伴 要因です。人の骨の量 (骨量)は18~20歳でピ ます。このため女性の 骨量は急激に落ち込み になり、骨形成と骨吸 収のバランスがくずれ、ドが遅くなると、やは

って新陳代謝のスピー も時間がかかります。 と骨形成は骨吸収より 男女を問わず老化によ 因は老化です。もとも

す。従って、男性は閉 り骨量は減っていきま

すくなる骨粗しょう症 質)が低下して折れや 量ではなく、骨の質(骨 に増えているのが、骨 中高年の男性

ら急増するのです。

もう一つの大きな要

骨粗しょう症は60代か

です。骨の強さは70% 決まるとされています が骨量、30%が骨質で

は糖尿病などの生活習 が、骨質の低下の原因 慣病です。 骨を鉄筋で ンクリートのビルにた

多いのは背骨の圧迫骨 ので「いつのまにか骨 徐々につぶれていき、 臓を圧迫し、食欲不振 背中や腰が曲がって内 圧迫骨折が起こると、 折」とも呼ばれます。 痛みがないことも多い 折です。自身の体重で います。なかでも最も 簡単に折れてしま うすると誤嚥性肺炎や とがよくあります。そ 骨折で、そのまま寝た る方法について述べる る死亡リスクが高まっ きりになってしまうこ 招くのが脚の付け根の てしまうのです。 心筋梗塞、脳梗塞によ 次号は、骨を強くす また、深刻な結果を

などを招くこともあり や便秘、逆流性食道炎 予定です。

〈第4土曜日に掲載

とえると、コンクリー

トはカルシウム、鉄筋

骨折→寝たきりのリスク 経などでホルモンの変

のコラーゲンが生活習 はコラーゲンです。そ

慣病によって糖化や酸

う症にな 上腕の付け根 手首 脚の付け根 より遅れて70代から骨 化の影響を受ける女性

重ねると、女性ホルモ にスリムな体形に憧れ 粗しょう症が増えてき ません。モデルのよう う症は人ごとではあり ンの分泌量が減り、生 て無理なダイエットを 若い女性も骨粗しょ 化することで弾力性を 失い、骨がガラスのよ

理不順とともに骨量低 下を招いてしまいます。 のちょっとした衝撃で

根④手首の4カ所は、 うにもろくなるのです。 骨粗しょう症になる

と全身の骨がもろくな す。転倒や尻もちなど の付け根③上腕の付け 特に折れやすい部位で りますが、①背骨②脚