

健康寿命

延ばすには

10

長野松代総合病院医師 前川 智

骨折は痛くて日常生活も不便になるが、生
命に悪影響を及ぼすほ
どのものではないと思
っていませんか？ し
かし、骨粗しょう症か
ら骨折に至ると、寝た
きりになるリスクが高
く、命にも関わります。
骨粗しょう症とは、
さまざまな原因により
骨の量が減ったり質が
悪くなったりして骨の
強度が低下し、骨折を
起こしやすくなる病気
のことです。日本の推
定患者数は1300万
人もいて、その約8割
が女性です。

骨は成長期に作られ、
20代でピークを迎え、
40代以降で年齢ととも
に減少していきます。

骨は血液や皮膚と同じ
ように新陳代謝を繰り返
しており、古い骨は破
骨細胞という細胞によ
り破壊・吸収（骨吸
収）され、その壊れた
部分を骨芽細胞という細
胞が新しい骨に再生（骨形成）
します。この一連の過程は
約3カ月で行われ、常に骨格の3〜6%
で新陳代謝が行われています。これにより骨組織は強度を保ち、また骨の役割の一つであるカルシウムを貯蔵・供給する機能を果たしているのです。

骨粗しょう症



形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨密度の減少や骨の強度が下がることで起こります。では、なぜ骨吸収と骨形成のバランスが崩れてしまうのでしょうか。女性では閉経が最大の要因です。人の骨の量（骨量）は18〜20歳でピークに達し、加齢に伴い減っていきま

一方、中高年の男性にも、簡単な折れし招くのが脚の付け根の骨折で、そのまま寝たきりになってしまつことがよくあります。その中でも最も多いのは背骨の圧迫骨折です。自身の体重で徐々につぶれていき、痛みがないことも多いので「いつのまにか骨折」とも呼ばれます。圧迫骨折が起こると、背中や腰が曲がって内臓を圧迫し、食欲不振、便秘、逆流性食道炎などを招くこともあります。

また、深刻な結果を招くのが脚の付け根の骨折で、そのまま寝たきりになってしまつことがよくあります。その中でも最も多いのは背骨の圧迫骨折です。自身の体重で徐々につぶれていき、痛みがないことも多いので「いつのまにか骨折」とも呼ばれます。圧迫骨折が起こると、背中や腰が曲がって内臓を圧迫し、食欲不振、便秘、逆流性食道炎などを招くこともあります。

骨折↓寝たきりのリスク

骨粗しょう症は60代から急増するのです。もう一つの大きな要因は老化です。骨形成は骨吸収よりも時間がかかります。男女を問わず老化により、骨形成と骨吸収のバランスがくずれ、骨量は急激に落ち込みます。このため女性の骨粗しょう症は閉経などでホルモンの変化の影響を受ける女性より遅れて70代から骨粗しょう症が増えてきます。

若い女性も骨粗しょう症は人ごとではありません。モデルのようにスリムな体形に憧れて無理なダイエットを重ねると、女性ホルモンの分泌量が減り、生理不順とともに骨量低下を招いてしまいます。

一方、中高年の男性にも、簡単な折れし招くのが脚の付け根の骨折で、そのまま寝たきりになってしまつことがよくあります。その中でも最も多いのは背骨の圧迫骨折です。自身の体重で徐々につぶれていき、痛みがないことも多いので「いつのまにか骨折」とも呼ばれます。圧迫骨折が起こると、背中や腰が曲がって内臓を圧迫し、食欲不振、便秘、逆流性食道炎などを招くこともあります。

〈第4土曜日に掲載〉