

# 健康寿命と骨粗鬆症

今年の広報常陸大宮2月号に、「健康寿命とは」というコラムがありました。その健康寿命の次にやってくるのは、障害の期間「寝たきり」となります。寝たきりの原因は、男性ではいわゆる脳卒中（脳血管障害）が第1位ですが、女性では大腿骨近位部骨折となっています。そしてこの骨折の背景として骨粗鬆症があります。



日本の骨粗鬆症の人数は1,280万人といわれていますが、実際に治療を受けているのは3割程度と考えられています。骨粗鬆症は、腰痛等痛みの原因と思われがちですが、正確には骨折するまで症状がありません。これは糖尿病と似ています。

骨粗鬆症も糖尿病も合併症を起こすまでは、検査を受けなければ診断をつけることができません。骨粗鬆症では、やっかいなことに脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）を起こしても、3分の2の症例でそれほど大きな痛みがないことが判っています。

テレビのコマーシャルで、「いつのまにか骨折」という言葉を耳にしたことがあるかもしれません。身の回りに、だんだん腰が曲がって身長が縮んだという方がいませんか？現在、骨粗鬆症は治療を行えば骨折を防ぐことが可能になってきています。そのためには、まず骨粗鬆症の検査（背骨のX-P検査や骨密度測定）を受けることが重要です。

女性は閉経後に女性ホルモンが減少します。これが骨粗鬆症の主な原因です。閉経を迎えた、最近身長が縮んだ、背中が曲がっていると指摘された、母親が骨粗鬆症あるいは骨折している、タバコを吸う、ステロイドを服用している等、合致する項目がある方はぜひ骨粗鬆症検査を受けましょう。もし骨粗鬆症と診断され、薬が処方された場合はきちんと継続することが重要です。骨の強度はすぐには改善しません。寝たきりにならないため、まず節目検診の骨密度測定を受けてみましょう。



常陸大宮済生会病院  
自治医科大学 特任准教授  
杉本 直哉 先生