

骨粗しょう症と骨折予防  
～最新の治療法、骨を強くする食事、そして転倒予防～

町田市民病院 整形外科部長、リハビリテーション科部長  
医師 石原裕和

骨粗しょう症は、骨の量が減って、骨がスカスカになりもろくなって、骨折しやすくなっている病気です。骨粗しょう症による骨折は、年々増加しており、2012年には175,000人に達しています。そして、このうち8割を女性が占めています。なぜ女性に多いかというと、女性は元々骨の量が男性に比べて少ないうえに、骨を作る働きのある女性ホルモンが、加齢や閉経に伴い急に少なくなるためです。そして、高齢者では、骨粗しょう症による骨折や、背中や腰の痛みが原因で、寝たきりや介護の必要な生活になってしまうことが問題になっているのです。骨粗しょう症予防の第一歩は、まず自分の骨の量を知ることから始まります。骨粗しょう症の検査にはいろいろな方法がありますが、二重エックス線吸収法（DXA法）によって、腰の骨の骨密度を測定するのが、最も正確な方法です。骨密度が、若年成人と比べて70%以下の場合、骨粗しょう症と診断されます。骨粗しょう症と診断されたら、骨折予防のため、早急に治療を開始する必要があります。そのために「食事療法」、「運動療法（転倒予防）」、「薬物療法」が行なわれます。

私は、最新の薬物療法についてお話したいと思います。骨粗しょう症になるメカニズムですが、骨には、2種類の細胞があります。古い骨を壊す破骨細胞と、新しい骨を作る骨芽細胞です。これらの細胞は、骨の健康を保つために、常に新陳代謝を行っています。このバランスがくずれると、骨が壊され過ぎて、骨粗しょう症になります。最新の骨粗しょう症薬は、大きく分けて、骨を壊す破骨細胞の働きを弱めて骨を増やす薬と、骨を作る骨芽細胞の働きを促して骨を増やす薬に分かれます。色々な薬が開発されており、それぞれに長所と短所があります。主治医の先生と相談して、ご自身に合った、適切な薬を処方してもらって下さい。