

知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ①

2020年5月25日掲載：骨粗しょう症ってどんな病気？

「骨粗しょう症」について、あなたはどのくらい知っていますか？年を取ったら骨がスカスカになって、折れやすくなるのはしょうがない。そんなイメージを持っていませんか？今、骨粗しょう症は治療することができ、運動や食事、生活習慣を見直すことで予防ができる病気として、見方が変わってきています。

私たちの体にある骨は、常に古い骨を壊し、新しい骨をつくるという一連の流れを繰り返します。壊してつくるバランスが崩れ、骨密度（骨の量）が減って骨の質が悪くなることで、いわゆる骨がスカスカ状態になり、折れやすくなってしまいます。

一般的に骨粗しょう症が原因の骨折は、転びそうになった時に手をつくことで起きる手首・腕の骨折や、尻もちをついた衝撃で起こる背骨や足の付け根（股関節）の骨折などがあります。重症になると、咳やくしゃみなどちょっとした衝撃で、いつの間にか骨折していた、なんてことも起きてしまいます。

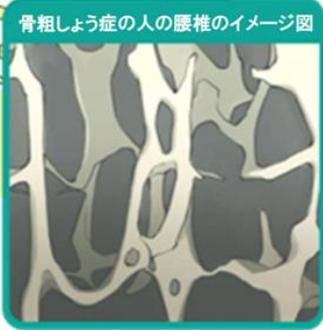
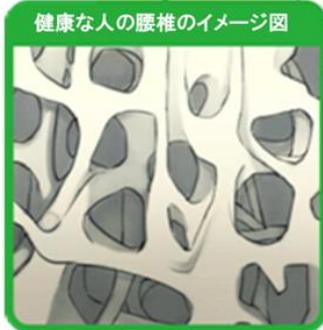
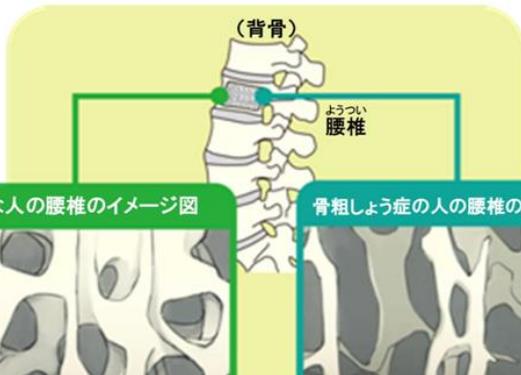
ある腰痛持ちの人が、レントゲン写真を撮ったときのこと。お医者さんから「背骨を骨折していますね。それとは別に、今回とは違うところの背骨にも以前骨折した形跡がありますね」と言われて、初めて過去の骨折が見つかる、ということも珍しくありません。もし、最初の骨折で骨粗しょう症だと分かり、治療を始めていれば、二度目の骨折は防げたのかもしれませんが。

日本の骨粗しょう症患者は1280万人いると推計されていますが、そのうち治療を受けている人は約200万人と、かなり少ないのが現状です。年を取ることは避けられません。しかし、つまずきや転倒を予防し、丈夫な骨を保つことができれば、あなたらしく今の生活を続けていけるかもしれません。

次回のコラムから、骨粗しょう症になりやすい人の特徴や、検査、治療、予防についての情報をお届けします。「私の骨は大丈夫だーか」。そう思った方、ぜひ一緒に骨のこと、考えてみませんか？

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症は骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です



健康な人の背骨は
中身がぎっしり詰まって
丈夫そうですね



骨粗しょう症の人の背骨は
骨の量が減って、
骨折しやすい状態になっています

骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症は、骨の新陳代謝しんちんたいしゃの バランスが崩れることによって引き起こされます



健康な人

骨粗しょう症



骨吸収と骨形成のことを骨代謝(骨の新陳代謝)といいます。