

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 ②

2020年6月29日掲載：骨粗しょう症になりやすい人ってどんな人？

骨粗しょう症はどんな人になりやすいのでしょうか。外来で、骨折した患者さんに骨粗しょう症の治療が必要である事をお話すると、「わたしは年ですけど、しょうがないですわあ」とよくお聞きします。確かに年を重ねることで、誰でも骨量は減っていきますが、誰もが同じように減っていくわけではありません。骨粗しょう症には、直接的な原因となる病気がなくても、加齢や遺伝的要素、生活習慣などが加わって生じるものがあります。

特に女性は骨格が小さいため、もともとの骨量が男性より少なく、さらに閉経後は骨を作るもととなる女性ホルモンの分泌が減り、骨粗しょう症になりやすい傾向にあります。また、小柄な人や痩せている人も、骨が細く骨量が少ないため、骨が十分に鍛えられていないか、あるいは無理なダイエットや偏食をすれば、カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素が不足して骨が弱くなるので要注意です。

ならば、男性なら問題ないのでしょうか？ いいえ、「わしは男だけん、骨粗しょう症とは無縁だわね」とは言えません。他にも喫煙、運動不足、日照不足、コーヒーや紅茶などのカフェインやアルコールの多量摂取といったさまざまな生活習慣が骨粗しょう症のリスクを高めます。また、血縁者の中に太ももの付け根の骨折がある場合には、遺伝的に本人も骨が弱い可能性が高まります。

そして、特定の病気や薬の影響によって生じる骨粗しょう症もあります。甲状腺や副甲状腺の病気、関節リウマチなどがあります。このほか、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉そく性肺疾患（肺気腫）といった生活習慣病やステロイドの長期服用なども骨粗しょう症のリスクを高めます。

生活習慣を見直して改善するなど、できるだけリスク要因を減らすことが骨粗しょう症予防に大切です。「あだん（うわっ）！ わたしや、どうだーか？」と心当たりのある方、一度お近くの整形外科などの医療機関を受診し、相談してみてください。早期発見、早期予防が重要です。さて、今回は、骨粗しょう症リスクの自己チェック方法をお届けします。

骨粗しょう症の危険因子

食生活

- ・ カルシウム不足
- ・ 偏食（無理なダイエット）
- ・ 食塩の多量摂取
- ・ 高リン食

嗜好

- ・ アルコールの多量摂取
- ・ 喫煙
- ・ カフェインの多量摂取

薬剤

- ・ ステロイド剤の服用



運動

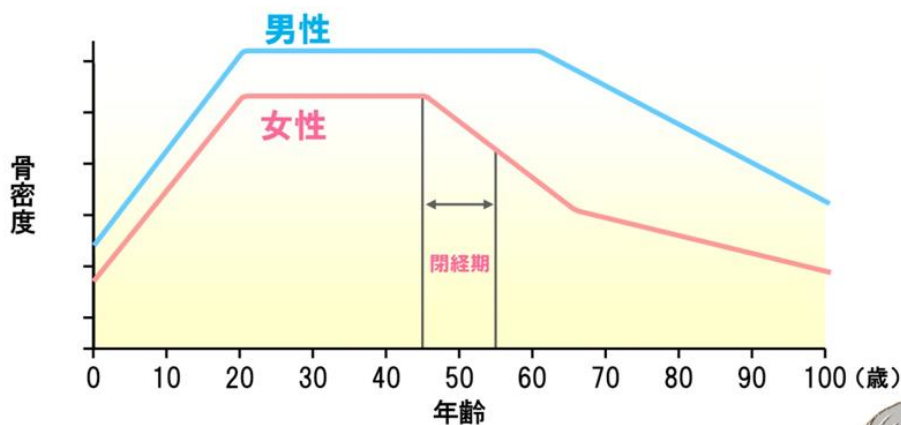
- ・ 長期間寝たきり
- ・ 運動習慣がない

身体的な要素

- ・ 高年齢
- ・ 女性である
- ・ やせている
- ・ 早期閉経
- ・ 母親があしのつけ根の骨折をした

年齢による骨密度の変化

● 年齢による骨密度の変化



閉経後は骨を守るはたらきをしている女性ホルモンが減り、骨量も減少します

なるほど、閉経後は骨量が急激に減っていますね

