

シニア

骨の強度が低下して折れやすくなる「骨粗しょう症」。70歳以上の女性の半数、80歳以上の男性の2割が該当するとされる。近年は治療効果の高い薬が登場し、早期発見で改善が見込めるようになった。健康寿命を維持するには、骨折する前の治療が肝心だ。(山口和也)

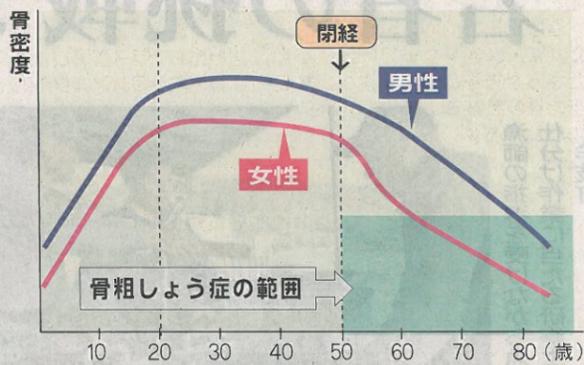
骨粗しょう症 早期発見肝心



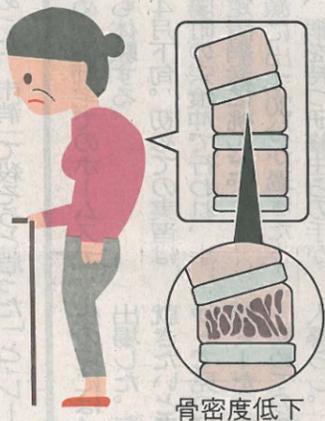
遠藤逸明教授

骨折する前に 定期的に検診を

人間の骨は、古くなると骨のカルシウムが血液の中に溶け出す「骨吸収」と、新たな骨を作る「骨形成」を繰り返している。骨粗しょう症は、そうした新陳代謝のバランスが崩れ、骨形成が追いつかない状態をいう。骨密度は20歳ごろにピークを迎え、加齢とともに低下していく。中でも女性は50歳前後とされる閉経後、急速に低下しやすい。骨の新陳代謝に作用する女性ホルモンが減少するため、更年期を迎えた女性は要注意だ。厚生労働省の調査では、高齢女性の介護が必要は、高齢女性の介護が必要

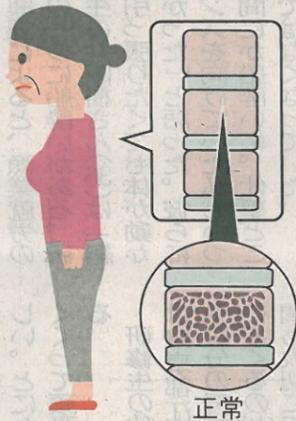


【骨粗しょう症】



骨密度低下

【健康な人】



正常

30分間、横にならず飲食をいかに抑えるかが鍵にも控える。ただ、薬が発売された当初は毎日の服用が欠かせなかった。しかし、その後の研究開発で薬の持続効果は飛躍的に高まり、現在は月1回の服用で済むことから、患者の負担は大幅に軽減されている。遠藤教授は「骨粗しょう症は、若い頃に骨密度を高くしておくか、骨量の減少

気が付きにくい 背骨の圧迫骨折

骨粗しょう症で、太ももの付け根の骨と並んで折れやすいのが背骨だ。もろくなった背骨が体の重みに耐えきれずつぶれることで生じる。「圧迫骨折」といわれ、何の処置

もしなければ、背骨が曲がったままになる恐れがある。背骨の圧迫骨折は、尻もちやくしゃみでも起こり得る。痛みを伴わないこともあり、気付かない間に悪化していく。骨折部分周辺の神経が圧迫されると、足にしびれやまひが出るケースもあるだけに注意してほしい。

圧迫骨折しているかをチェックする方法は2通りある。まず、身長が若い頃に比べて2センチ以上低くなっていたら骨粗しょう症の疑いがある。もう一つは、壁に腰とかかかとを付けて立った際、前傾になって頭が壁に付かない場合だ。圧迫骨折が疑われるときは、かかりつけ医に相談したい。