

気をつけましょう、骨粗しょう症

健診部医長 伊福 浩水

骨粗しょう症といわれても、たいしたことないと思いませんか？ところが、骨粗しょう症による骨折や転倒は要介護となる要因のなんと第4位なのです。しかもその数は年々増え続け、日本の骨粗しょう症患者数は約1280万人（2015骨粗しょう症の予防と治療のガイドライン）になっています。

骨粗しょう症は骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨がスカスカになるだけでは症状はありませんが、体の重みなどで背骨が骨折すると、背中痛みや、背中が丸くなる、身長が縮むといった症状が出たりします。軽い衝撃、転倒などでも骨折しやすくなります。骨強度は骨密度と骨質（構造や材料）によって決まりますが、骨密度、骨質のどちらか、あるいは両方が低下することにより、骨強度が低下し骨粗しょう症を起こします。その大きな要因は加齢と閉経です。加齢によりカルシウムなどの栄養素が腸で吸収されにくくなります。エストロゲンが欠乏すると、骨吸収が亢進、骨形成が低下してしまうため、骨密度が減少します。女性が男性の2～3倍罹患しやすいのはこのためです。

最近注目されているのが生活習慣病に伴う骨粗しょう症です。代表的なものが、糖尿病、高血圧、慢性腎臓病（CKD）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などです。糖尿病では、大腿骨近位部骨折が1.7倍、背骨の骨折が男性で4.7倍、女性で1.9倍、CKDでは大腿骨骨折の発症率が2.12倍、COPDの患者さん（男性平均年齢71.6歳）中、およそ8割に背骨の骨折がみられたという調査

結果もあります。これらの病気により体内の酸化ストレスが増加、骨質を劣化させることが知られていましたが、近年、骨芽細胞から分泌されるホルモンが、インスリン分泌を促進することがわかり、骨代謝の異常が血糖コントロールに影響を与えることがわかってきました。高血圧になると尿へのカルシウム排泄が増加し、血清カルシウム値が低下します。高血圧の原因物質の一つは、骨吸収を促進することもわかってきました。腎臓病を合併すると、体内のミネラルの調整ができなくなり、血中カルシウム不足になります。喫煙は、カルシウム吸収を妨げ、エストロゲンの分泌を低下させます。また、たばこに含まれる化学物質により破骨細胞が活性化するという研究結果もあります。過度の飲酒は骨芽細胞の働きを妨げ、利尿作用によりカルシウムの過剰排泄を招きます。

予防は、まず基本的な生活習慣（運動、食事）を見直し、生活習慣病にかからないことです。バランスよい食事、適度な運動は、骨密度を上げ、さらに体力を高めて、ロコモティブシンドロームや転倒の予防になります。禁煙し、過度な飲酒は控えましょう。女性は閉経を迎えたら、定期的に骨密度の検査をうけましょう。男性でも喫煙、運動不足や生活習慣病など、リスクの高い人は検査を受けましょう。また、骨粗しょう症と診断されたら積極的に治療に取り組みましょう。骨粗しょう症で寝たきりにならないために、日頃の心がけが大切です。