



## 健康よろずQ & A - 骨粗しょう症

### 治療が必要な骨密度って？ 薬で骨量は増える？

原瀬整形外科クリニック 原瀬 瑞夫

【Q】今まで骨折、ねんざなどは一度もなく、スポーツクラブで泳いだりウォーキングなどの運動もしていますが、人間ドッグで骨密度が50割（左腕で測定）という数値が出てしまいました。治療は必要でしょうか。また、薬で骨量が改善されるのでしょうか。（柏市 在住女性・69歳）

【A】骨粗しょう症とは「骨の強度が低下して、骨折の危険が増している疾患」と定義されます。骨の強度は、骨質と骨密度という2つの因子によって左右され、その性質は以前から鉄筋コンクリートに例えられています。骨質は鉄筋で、コラーゲンなどのタンパク質からなり、一方、骨密度はコンクリートに相当するもので、カルシウムなどミネラルの量を表します。

現在、骨粗しょう症の診断基準は、骨密度が「若年成人平均値の3割以上減っている人」とされており、あなたは数値の上では骨粗しょう症です。それに65歳以上の女性の1/2

は骨粗しょう症だといわれていますから、その疑いは濃くなります。でも、必ずしもこうだから骨粗しょう症だとはいえない事情があるのです。それは、骨密度が測定法や部位によって違う結果が出てくること。例えばあなたは腕の骨密度が骨粗しょう症の範囲だったとしても、腰椎では異常なし、ということがよくあり。反対に、腰椎は骨粗しょう症で腕は正常値という全く逆のこともありますから、体の一部の骨密度だけで心配する必要はありません。

骨粗しょう症の最大の問題点は、転倒や重い物を持ち上げておこる骨折で、日常生活の活動（ADL）が妨げられて、生活の満足感（QOL）が低下することです。主な骨折は①脊椎の圧迫骨折②大腿骨骨折③上腕骨骨折④橈骨（手首）骨折の4つです。中でも②は寝たきり、閉じこもりの原因となりやすいといわれています。しかし骨粗しょう症は骨折しない限り、痛みはもちろんのこと、

何の症状もないのが普通。そこで骨折の予防が最も重要な対策となります。

骨密度だけで骨折は予防できません。大切なことは、骨のほか軟骨、じん帯、腱、筋肉からできている骨組みの強化です。スポーツは特に筋肉を鍛えて姿勢を安定させ転倒を防ぎます。

次は食事です。高齢の女性では、良質のタンパク質と、1000～1500mg以上のカルシウム、それに400～800単位のビタミンDを毎日摂る必要があります。

薬の効能は、骨吸収阻害薬（ビスフォスフォネート）が今注目されていますが、残念なことに、薬で骨量が増えているかどうか確かめる測定法がないのが現状です。

アドバイスとして、今のところ薬は全く必要ありません。そして骨密度だけに一喜一憂せずに食事に気を配り、スポーツを楽しんでください。運動は間違いなく「骨粗しょう症予防薬」です。