



## 骨粗鬆症はロコモティブシンドロームの原因疾患です！

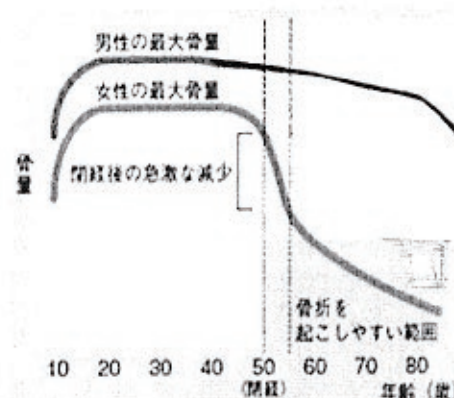
ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいいます。ロコモの原因となる主な疾患は、「**骨粗鬆症**」、「**変形性膝関節症**」、「**脊柱管狭窄症**」です。特に骨粗鬆症は、骨折を起こし寝たきりになる可能性が高まるため、予防・治療することが最重要です。

<骨粗鬆症と健康寿命の関係>骨をつくる成分が減って、骨の中の構造が粗くスカスカになる病気です。骨はもろくなり、わずかな力が加わっただけでも骨折しやすくなります。骨は成長期に活発な代謝を繰り返して増加し、**20歳前後で最大骨量に達します。40代半ばくらいまでは一定の骨量を維持できますが、その後は加齢とともに徐々に減りはじめます。**骨粗鬆症がこわいのは、転倒・骨折がきっかけとなって要介護や寝たきりとなり、「健康寿命」を短くしてしまうことです。健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮め介護に頼ることなく健康で長く暮らすことが大切です。

※健康寿命とは、日常的に介護の必要なく心身ともに健康で暮らせる期間のことをいいます。

<骨粗鬆症はなぜ女性に多いの？>女性ホルモンであるエストロゲンは、骨にカルシウムを蓄える「骨形成」を促すと同時に、骨からカルシウムが溶け出す「骨吸収」を抑える働きがあります。エストロゲンは閉経によって分泌量が急激に減少します。

■年齢による骨量の変化



<男性には関係ないの？>男性は成長期に形成される最大骨量が女性にくらべて多く、急激なホルモンの変化もありませんので、骨量がある程度保たれます。生活習慣病の影響で骨質が悪くなったりすると、骨粗鬆症につながります。男性も80歳をすぎると骨粗鬆症が増加します。

※自覚症状があらわれにくい骨粗鬆症を早期に発見するためにも、（特に女性の場合は、骨量が減少しはじめる50歳くらいから）**毎年、骨塩定量検査を行いましょう！！**

<骨を強くするには？>食事においては、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKを多く含む食品をとることが大切です（乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻など、食事以外では日光に当たること）。さらに、運動をすることで、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。筋力やバランスも鍛えることで、転倒や骨折を防ぐため、適切な運動習慣が不可欠です。

◇骨粗鬆症の治療薬◇薬を継続することで、骨折をするリスクが低くなります。骨粗鬆症と診断された場合には薬が治療の中心となります。

活性型ビタミンD3製剤	腸管からのカルシウム吸収を促進し、骨にカルシウムを供給します。筋力低下や転倒の予防効果があることがわかっています。
ビスホスホネート製剤	骨を破壊する働き（骨吸収）を抑制することで、骨の量を増やします。月に1回投与・服用する注射や経口薬もあります。
抗RANKL（ランクル）抗体	骨吸収を抑制することで骨の量を増やします。
SERM（サーム）製剤	女性ホルモンと似た働きをし、骨吸収を抑制することで骨の量を増やします。
PTH（ピーティーエイフ）製剤	骨の形成を促進することで骨の量を増やします。
カルシトニン製剤	鎮痛効果のある注射薬で、背中や腰の圧迫骨折による痛みを和らげます。

分からないことがありましたら、お気軽にスタッフへお声かけください。

**当クリニックでは、骨塩定量検査・骨粗鬆症の治療を行っております。**