

# わたくしたちの健康

## 骨粗しょう症

朝霞地区医師会 須田 義朗

☎464-4666

骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。女性は閉経後、骨吸収を抑える働きがある女性ホルモンが減少するため、骨量が急激に減少します。男性でも加齢により徐々に骨量が減少します。

骨粗しょう症の初期には自覚症状はありませんが、進行に伴って背中や腰の痛み、背骨が曲がる、身長が縮むといった症状が現れ始めます。さらに、進行して骨量の低下が進むと骨折しやすくなります。特に手首、背骨、太ももの付け根が骨折しやすい部位です。

現在、日本では1000万人以上の骨粗しょう症の患者さんがいると推定されています。しかし、実際に治療を受けている方は約2割と言われています。骨粗しょう症による骨折を起こすと生活の質が低下し、介護が必要になったり、寝たきりの生活になったりする場合があります。さらに、背骨や太ももの付け根を骨折すると、その後の寿命が短くなることが知られています。このような患者さんを増やさないためには、正確な診断と適切な治療を受けることが大切です。

骨粗しょう症の診断は、X線検査による骨折の有無の確認と骨密度の測定によって行います。骨密度検査は、若い人の骨密度の平均値と比較して自分の骨密度が何%であるかで表されます。X線検査で背骨や太ももの付け根に骨折が認められれば、骨粗しょう症と診断されます。また、骨折が認められなくても骨密度が若い人の平均の70%以下の場合は骨粗しょう症と診断されます。血液検査や尿検査を行い、骨の代謝の状態や他の病気の有無を調べる

場合もあります。

骨粗しょう症の治療は骨折の予防が目的であり、薬物療法を中心に、食事療法と運動療法を組み合わせで行います。日常生活においても、転倒の予防など、骨折しないための工夫も大切です。

食事では、骨の構成成分であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂取することが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海草などに多く含まれています。毎日バランスの良い食事を取ることを心がけ、その上でカルシウムの摂取を意識して行うとよいでしょう。運動は、骨を強くする効果が期待でき、また筋肉を鍛えることで転倒予防につながります。散歩するだけでもよいので、自分に合った運動を行きましょう。

骨粗しょう症の薬は、骨の吸収を抑えるもの・骨の形成を促すもの・骨の材料を補うものの3種類に分けられ、患者さんの状態に合わせて選択します。最近では、2つの作用を併せ持った薬も登場しています。投与の方法（内服又は注射）や投与間隔は薬によって様々ですので、医師や薬剤師の指示の内容をよく確認しましょう。

薬物治療はすぐに効果が表れるものではなく、息の長い治療が必要です。しかし、治療を開始しても、1年後には患者さんの約半数が処方通りの服薬ができていないという報告があります。薬が飲みづらかったり、服薬が難しい場合は、自己判断で中断せずに医師や薬剤師に相談してください。

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
12	6	新座	玲子内科クリニック	内、消内	042-421-8800	朝霞	朝霞すみえ皮フ科クリニック	皮	423-0496
	13	志木	志木ホームクリニック	内、小	487-1255	朝霞	福島眼科	眼	469-1006
	20	和光	恵クリニック	内、消内、皮	464-9893	新座	新座駅前耳鼻咽喉科	耳、アレ	458-0390
	27	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	志木	志木大腸肛門クリニック	肛、消内	423-8768

日曜日、祝日に開局している薬局  
下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

#### 休日歯科応急診療所 (新座市保健センター内)

実施日 / 12月30日(木)・31日(金)  
受付時間 / 午前9時～11時30分  
診察料 / 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください)  
問 / ☎481-2211

#### 救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS)