

左側のイラストは「正常な骨」状態。それに比べ、右側は骨密度と骨質が低く、骨がスカスカな状態「骨粗鬆症」

(図1)

- ① 椎体骨折または大腿骨近位部骨折あり
- ② その他の脆弱性骨折+骨密度がYAMの80%未満
- ③ 骨密度がYAMの70%以下または-2.5 SD以下

■骨粗鬆症の検査は?

骨粗鬆症性の骨折が起りやすい背骨(椎体)や脚の付け根(大腿骨近位)の骨密度を測定するDXA法(DXA)が最適と言っています。その他、手首(桡骨遠位)のX線写真を用いたM法があります。X線による被曝が心配されることがあります。そこで、他の補助診断として採血や採尿によるカルシウム値や骨代謝マーカーの測定などが行われます。

QUS法もあります。この骨を超音波で測定するQUS法もあります。この骨を超音波で測定するQUS法もあります。

●栄養をバランスよく取りましょう

●運動習慣に取りましょう

●過度なダイエットをやめましょう

●カルシウム、ビタミンD、たんぱく質を積極的に取りましょう

●過度なダイエッ

トを習慣にしましょ

う。骨粗鬆症は骨が脆くな

るので、ちょっと軽んだ程度、または本人に怪我をした場合は当然痛いです。骨折を起こしても、整形外科を受診します。診断基準に当たれば、骨粗鬆症を疑い、検査を行います。

●骨粗鬆症を予防するには?

まずは骨折を起こさない骨を作ることが第一です。若いうちに栄養をしっかり摂取し、適度な運動を行うことで高い骨量を得ることができます。一度脆弱性骨折を起こした方の2回目の骨折のリスクは2~7倍になります。

●骨粗鬆症って気付けるの?

骨粗鬆症は骨が脆くな

ので、ちょっと軽んだ程度、または本人に怪我をした場合は当然痛いです。骨折を起こしても、整形外科を受診します。診断基準に当たれば、骨粗鬆症を疑い、検査を行います。

●骨粗鬆症って何?

「骨」はわかる。「粗」と思いましたよ。つまり、「粗」という意味があります。

竹田整形外科クリニック  
院長 竹田 崇朗

## 骨粗鬆症について

竹田整形外科クリニック  
院長 竹田 崇朗



毎月1回、月中旬の水曜日に掲載

### 今月のひとこと

虫歯になってから歯医者さんに行くより、歯磨きで虫歯予防をした方がよいように、骨折してから整形外科にかかるより、骨折を予防した方がいいですよね。骨粗鬆症のことを知ってほしいと思います。

連載  
いのち

(78)

■なぜ骨粗鬆症になるの?

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は15歳頃、男性は20歳前後に骨量は最大に達します。成長期以降は「骨リサイクリング」と呼ばれる、破骨細胞による骨の吸收、骨芽細胞による骨の形成を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などで、古い骨を吸収する作業と新しい骨を形成する作業がアンバランスになり、骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。

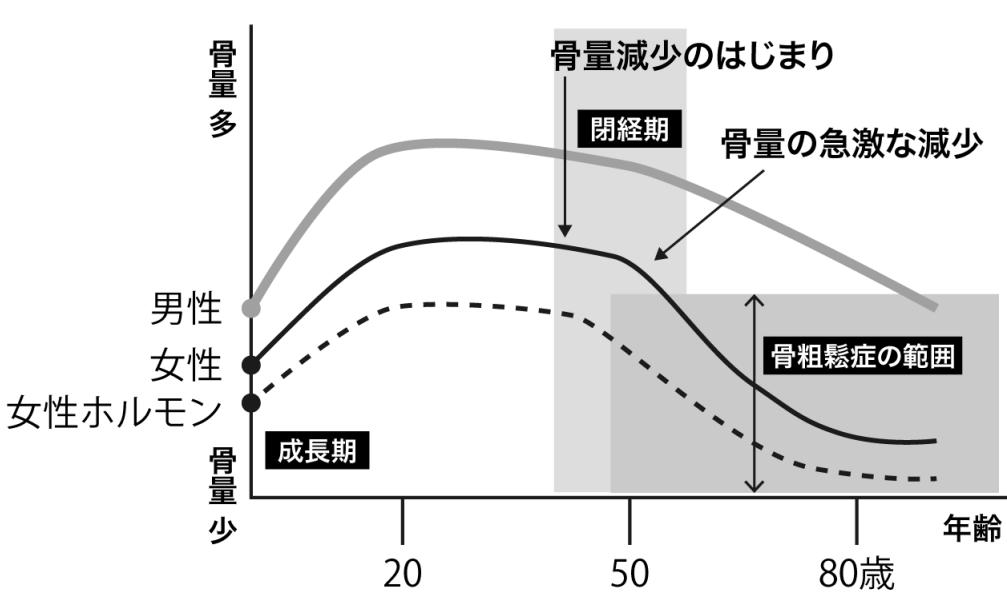
成長期の運動不足、偏食による栄養不足、過度の飲酒もリスクを高めます。将来骨粗鬆症となるリスクが高まります。また、成人してからは、喫煙や過度の飲酒もリスクを高めます。骨粗鬆症とならないためには、骨量を十分に回復する作業と新しい骨を形成する作業がアンバランスになり、骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。

### 骨量減少のはじまり

### 骨量の急激な減少

WHOでは「低骨量」と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性と定義しています。診断基準は図1のようになります。

(図2) 年齢と閉経にともなう骨量の変化



要因です。その他、授乳、遺伝、閉経前の子宮、服用などがあります。

卵巣切除、糖尿病、甲状腺等の薬、などがあり、投与方法も内服や点滴、皮下注射などがあります。それぞれ特徴があり、また、使われています。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用が絶対に出ない薬などもあります。そのため、最近では抜歯法も内服や点滴、皮下注射などがあります。それが順序によって効果が変わることもあります。骨粗鬆症治療薬は、骨粗鬆症の原因ではありません。可能の骨の吸収を抑える薬は低くても、副作用の可能性はあるのです。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用がありますが、副作用が絶対に出ない薬などはありません。可能の骨の吸収を抑える薬は低くても、副作用の可能性はあります。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用がありますが、副作用が絶対に出ない薬などはありません。可能の骨の吸収を抑える薬

■骨粗鬆症の治療は?

骨の材料(カルシウムやリン)を補充する薬、カルシウムの吸収を促す薬(ビタミンD)、骨の吸収を抑える薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用がありますが、副作用が絶対に出ない薬などもあります。そのため、定期的に検査を受けていただき、薬剤の継続や変更などを検討していきます。

副作用が無い薬にしてください、と言われることがあります。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の吸収を抑える薬は低くても、副作用の可能性はあります。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用がありますが、副作用が絶対に出ない薬などはありません。可能の骨の吸収を抑える薬は低くても、副作用の可能性はあります。骨粗鬆症治療薬でよく使われる薬、骨の形成を促す薬、その両方の作用がありますが、副作用が絶対に出ない薬などはありません。可能の骨の吸収を抑える薬

## 小田原医師会より住民の方々へ

小田原市休日夜間急患診療所  
箱根町  
真鶴町  
湯河原町の方対象

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
13:30~14:30 耳鼻科	13:00~14:00 整形外科			13:00~14:30 内科	13:00~14:00 小児科	
8	9	10	11	12	13	14
13:30~14:30 腎不全 循環器科		13:00~14:00 内科		13:00~14:30 内科		
15	16	17	18	19	20	21
			14:30~15:30 小児科		13:30~14:30 内科 神経内科	
22	23	24	25	26	27	28
13:30~14:30 内科			13:15~14:15 皮膚科	14:30~15:30 産婦人科		
29	30	13:30~14:30 内科				

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
13:30~14:30 耳鼻科	13:00~14:00 内科				13:00~14:00 小児科	
6	7	8	9	10	11	12
13:00~14:00 内科 循環器科	13:30~14:00 整形外科	13:30~14:30 内科	13:00~14:00 内科	13:00~14:00 小児科	13:15~14:15 産婦人科	
13	14	15	16	17	18	19
			12:00~13:00 内科			14:30~15:30 産婦人科
20	21	22	23	24	25	26
13:30~14:30 腎不全 循環器科	13:00~14:00 内科	13:30~14:00 内科	14:30~15:30 小児科		13:15~14:15 反応科	
27	28	29	30	31		
13:30~14:30 内科	13:30~14:30 内科	13:30~14:30 内科				

●上記の問合せ先  
小田原医師会地域医療連携室  
0465-47-0833

月曜～土曜(日曜・祝・休日、12/29～1/3休み)  
午前9時～正午／午後1時～午後5時

医療機関検索は  
小田原医師会のサイト  
から利用できます



診療科と受付時間

※12月29日～1月3日の6日間は休日の診療をします。

平日(夜間) 午後7時～10時	日曜・祝日(昼間) 午前8時半～11時半 午後1時～3時半	土曜・日曜・祝日(夜間) 午後6時～10時
内科 ○	○ ○ ○	○ ○ ○ ○
小児科 ○	○ ○ ○ ○	
耳鼻咽喉科		
眼科 当番日のみ		
歯科 日曜・祝日(昼間) 午前9時～11時半 午後1時～3時半		

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>