

「骨粗鬆症と

整形外科」

骨粗鬆症とは、骨量が減って骨折し易くなった状態のことです。

我々整形外科で診察する機会が多く、頻度の高い骨折と併せてお話しします。その前に骨粗鬆症の原因について触れておきます。骨は主に水・たんぱく質・無機質（骨塩）から成る骨質という硬い部分と、すきまを埋める骨髄という柔らかい部分でできています。「骨量や骨密度が減る」と言っているのは、骨質の部分が減っていることです。男女とも30歳代で骨量はピークを迎え、年齢とともにカルシウムの代謝ホルモンが低下し、骨量も低下します。一方女性では閉経後から女性ホルモンの低下により急激に骨量が低下します。それに遺伝因子と環境因子（食生活など）が加わり、骨の強さが損なわれ骨折につながるといわれます。

一番多い骨折は脊椎（背骨）の圧迫骨折です。脊椎は丸い箱型をしており、骨粗鬆症では尻もちなどはもちろん、くしゃみ等の弱い

外力でもその箱型が潰れてしまう事があります。家に例えると、柱の数が減って倒れやすくなった状態です。その場合は、潰れた形のままでよいので固まるまで数週間安静が必要です。できれば入院してしっかりとコルセットをつけた方が、早く確実に治ります。ただ圧迫骨折が多発すると、だんだん背中丸まっています。

もっと怖いのは脚の付け根である大腿骨頸部骨折であり、これは転倒などが誘因となります。高齢者では多くの場合寝たきりに直結します。でもなるべく早期の手術・リハビリを行えば、元の生活を取り戻すことが可能です。さらに転倒により骨折し易い場所には手首・肩などが挙げられます。しかし骨折は骨粗鬆症だけのせいではないので、過剰に恐れたりじっとしている必要はありません。それよりもカルシウムを含めバランスの良い食事をする事、日光浴をしながら30分の散歩をするなど、少しでも骨量を維持する工夫をする事ともに、転倒しないための筋力・運動能力を保つことが大切だと思います。

文 福島整形外科病院

橋本 祐之先生