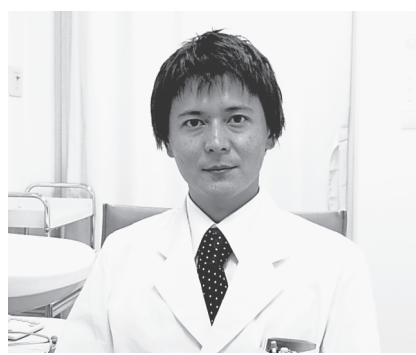


日本人の訴える症状の中で常に上位を占める腰痛だが、高齢者では骨粗鬆症が原因であることもある。たまき青空病院(徳島市国府町早瀬)の骨粗鬆症外来を担当する田時基行医師「写真」に腰痛だけではなく、寝たきりの原因にもなりかねない骨粗鬆症について、内分泌の専門医としての立場から、そのメカニズムや治療、予防法について聞いた。



骨粗鬆症

運動機能低下が要因

— 骨粗鬆症は腰痛の原因の一つと言われてい
ますが、その他、健康に
どのような影響を及ぼす
のでしょうか。
◆日本は現在、超高齢
化社会になっています。
平均寿命は男性80歳、女
性87歳と徐々に伸びてき
おり、さらに高齢化が進
み、2025年には65歳
以上の高齢者が30・3%
に増加するとされています。
高年齢に伴って問題
になってきているのが、
ロコモティブシンドローム
(ロコモ)です。
ロコモとは体を支え、動きをスムーズにする骨や関節、筋肉、神経などの運動器と呼ばれる組織に障害が生じ、座ったり立ったり、移動したりするのが困難になることです。寝たきりの大きな要因にもなり社会問題にもなっています。骨粗鬆症はロコモの大きなリスクファクターでもあります。ですから、骨粗鬆症を予防することが

シリーズ 地域医療を考える

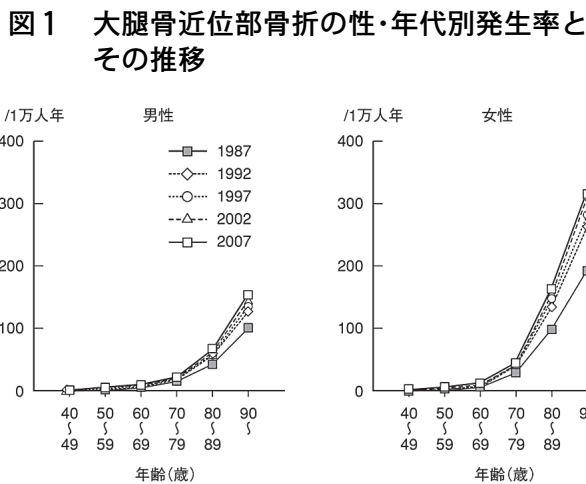
適切な薬物療法で

放射線で骨密度診断

— 診断について教え
て下さい。
◆骨粗鬆症の診断で最も重要な検査は腰椎と大腿骨近位部のDXA検査です。DXA検査は聞き慣れないですが、レントゲンよりの微量な放射線を照射して、骨密度を測定する方法で、胸部レントゲンのように数分で行うことができます。この検査で骨密度がYAM(20〜40歳までの正常人の骨密度平均)70%未満が骨粗鬆症で、70%以上80%未満が骨量減少(骨粗鬆症予備軍)、80%以上が正常です。骨粗鬆症の危険因子である脆弱性骨折のある場合は80%未満で骨粗鬆症と診断されます。
自治体などの骨粗鬆症
検診では簡易な踵骨(か

新薬の効果高く脚光

— 治療は？
◆食事・運動療法に加えて、薬物療法が有効です。骨吸収を抑制して骨密度を増加させる骨吸収抑制薬と骨形成を促進し骨密度を増やす骨形成促進薬の併用が勧められています。骨粗鬆症の症状などに応じて主治医が適切な薬を選択します。継続して飲み続けることが大切です。
— 先生のご専門である内分泌分野での治療法の進展は？
◆女性に閉経すると女性ホルモンが急減することによって、骨代謝のバランスが崩れて骨粗鬆症になりやすくなります。女性ホルモンの補充療法もありますが、乳がんや子宮がんのリスクが高まるので、現在ではあまり行われていません。その代わり骨だけに女性ホルモンが働くようにする薬



※出典は骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

健康寿命延ばそう

食事や運動で予防を

— 骨粗鬆症を予防する
には。
◆カルシウム摂取も大事ですが、過剰に摂取しても腸で吸収されません。食事にによる骨粗鬆症の予防には、カルシウム吸収を促すビタミンDや

図2 骨粗鬆症の治療時に推奨される食品、過剰摂取を避けた方がよい食品

推奨される食品	過剰摂取を避けた方がよい食品
・カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品)	・リンを多く含む食品(加工食品、一部の清涼飲料水)
・ビタミンDを多く含む食品 (魚類、きのこ類)	・食塩
・ビタミンKを多く含む食品 (納豆、緑色野菜)	・カフェインを多く含む食品 (コーヒー、紅茶)
・果物と野菜	・アルコール
・タンパク質(肉・魚・卵・豆、牛乳・乳製品など)	

※出典は骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

折は図1のように過去20年間で増加してきていることがわかります。骨折は単に移動能力や生活機能を低下させるだけでなく、

自覚症状ない骨折も

— 骨粗鬆症は自覚症状
が乏しいので、「骨粗鬆症
なので診てほしい」と
受診される患者さんは多
くはありません。腰痛で
検査してみたら、腰部の
骨折があり、さらに詳しく
調べたら骨粗鬆症がかなり
進行してしまっていたとい
うケースがあります。

— 骨折していても気づか
ないことがあります。椎
体骨折で背部痛などの症
状が出る骨折は全体の3
分の1にとどまり、残りの
2分の2は無自覚無症
状です。いわゆる「いつ
の間にか骨折した」「背
中が曲がってきた」「身
長が縮んだ」などは骨粗
鬆症が原因と考えられま
す。

タミンド含有量が豊富な魚類の摂取やビタミンD生成量が増える1日15分程度の日光浴が有効です。
— 運動も骨密度を高め、転倒予防にも効果があります。日光にあたりながらの散歩の散歩はお勧めです。喫煙や過剰のアルコール摂取もリスクです。禁煙、適度の飲酒を心がけましょう。
— 骨粗鬆症のなりやすさを知ることができま
す。
◆インターネット上の「FRAX」という骨折リスク評価ツールで10年以内の骨折リスクのチェックを行うことができます。日本語のURLは<https://www.sheffieldsheffield.ac.uk/FRAX/olasp/country>です。骨粗鬆症は遺伝的要素が強いので、近親者に患者さんがおられる場合は定期的な骨粗鬆症検診の受診と、必要に応じた適切な薬物治療で健康寿命を延ばしましょう。

地域医療の発展を願っています

企画・制作/マイコー四国

地域密着一等星銀行へ 阿波銀行 〒770-8601 徳島市西船場町2丁目24-1 TEL (088) 623-3131 http://www.awabank.co.jp/	スマイル調剤薬局 健康の笑顔 <i>Smile</i> グループ19店舗の信頼 http://www.smile-group.jp/	伝統と創生 株式会社 姫野組 〒770-0028 徳島県徳島市佐古八番町5番7号 TEL(088)623-3211 FAX(088)623-3345	良い環境 あなたの手から 心から 水処理施設維持管理 徳島環境整備株式会社 本社/徳島県板野郡松茂町中喜来字群恵193番地1 ☎(088)699-6667・FAX(088)633-2755 支店/徳島県徳島市庄町3丁目14-7 総務事務 徳島支店にて ☎(088)632-4811
電気・計装・通信・空調・防災・太陽光発電システム 四国電気工業株式会社 〒770-0021 徳島市佐古一番町18番5号 TEL: 088-654-0235(代) FAX: 088-654-0239 URL http://www.shikokudenkikogyo.co.jp	医療廃棄物総合処理センター ●環境大臣表彰受賞 ●安全で安心なサービスと環境に優しい最新の廃棄物処理システム完備 岸化学グループ 四国メディカルトリートメントセンター 代表取締役社長 岸 小三郎 本社/〒770-0062 徳島市不動東町3丁目902-2 TEL088-631-7221 FAX088-633-1111	お客様のご要望にあわせたサービスをご提案いたします。 ●病院・介護施設向け寝具類のリネンサプライおよびリース事業 ●病院・介護ユニフォーム等の洗濯およびリース事業 ●その他メディカル分野の物品販売 岸化学グループ ジャパンメディカル株式会社 〒771-0219 板野郡松茂町笹木野字八北開拓150番地2 TEL088-699-7000 FAX088-699-7222	株式会社 新居伝 <i>フレイバー</i> 徳島県板野郡北島町北村字鍋井 2-11 ■株式会社新居伝 TEL(088)698-2300 FAX(088)698-2400 ■ショールーム・フレイバー TEL(088)698-3399 FAX(088)698-2171
pepsi 徳島ペプシコーラ販売株式会社 徳島県徳島市川内町旭野82番地7 TEL088-666-3303 FAX088-665-3343	星光ビル管理は、医療施設を総合的にサポートし、患者さまと医療スタッフの皆さまに、安全と安心をご提供いたします。 オフィスビルから病院、マンション・ショッピングセンター・工場・ホテルなど、あらゆる建物の管理を行っています。 星光ビル管理株式会社 徳島営業所 〒770-0841 徳島市八百屋町2-11 ニッセイ徳島ビル TEL(088)622-6524 FAX(088)623-6322	臨床検査 CENTRAL BIO LABORATORY 食品検査 CHUKEN 株式会社 四国中検 徳島検査所/徳島県徳島市川内町平石夷野224 〒771-0132 TEL(088)665-3125 FAX(088)665-3126 検査所/香川 高知 松山 徳島 http://www.s-cyuken.co.jp/	病院からの信頼と実績を支えに、 心健やかな医療生活のお手伝いをいたします。 東邦セールス株式会社 〒771-1153 徳島市応神町吉成字只津37-19 TEL088-641-2388 FAX088-641-2797
医療関係印刷全般 (有) 延 印 刷 所 〒770-0868 徳島市福島2丁目5-27 TEL(088)652-1608 FAX(088)622-8786	病院・店舗等の広告塔 土地探しから建設まで管理リース販売 (有) 第一 広告 〒779-3125 徳島市国府町早瀬字段の原952-1 TEL(088)642-7003(代) FAX(088)642-7147	◇近距離も大歓迎◇ 鮎喰川タクシー 鮎喰川介護タクシー ●巡拝・観光・貸切・ジャンボタクシー(9人乗)の予約承ります ●患者用寝台車 寝たまま移動できます 0120-42-1050 通話料金無料 24時間受付中!!	玄関マット・モップ・トイレの香り レンタル 有限会社 徳島リース 〒770-0053 徳島県徳島市南島田町3丁目44-1 TEL088-631-7299 FAX088-633-1050 URL http://www.tokushima-lease.co.jp E-mail info@tokushima-lease.co.jp