

# 院内報「みらい」(生活習慣による骨粗鬆症)

## 〇〇〇 生活習慣による骨粗鬆症 〇〇〇

骨粗鬆症は骨の破壊と再生のバランスが崩れ破壊が進むために起こりますが、閉経による女性ホルモンの減少が最大の原因となります。ところが10歳代~20歳代に、無理なダイエットを経験した女性では、女性ホルモンが正常に分泌されず月経不順や無月経を体験している人も多くなっています。また、早い人では40歳代半ばから更年期が始まって骨粗鬆症と診断されることもあるのです。ダイエット経験者の多い女性にとって、骨粗鬆症は人生の半分を共に過ごすかもしれない大変な問題というわけです。

## 〇〇〇 生活習慣が早める発症時期 〇〇〇

骨粗鬆症の危険因子を挙げてみましょう。やむを得ないものとして、閉経、加齢、小柄で痩せ型、病気(リウマチ・卵巣切除・胃切除)、薬剤(ステロイド剤・過量の抗てんかん剤・甲状腺ホルモン)などがありますが、偏食(カルシウムやビタミンDの不足)、および過激なリン摂取(インスタント食品に多く含まれ、カルシウムの吸収を抑える)、無理なダイエット、運動不足などは本人や家族の注意で防げるものです。

こうした生活習慣があると、骨粗鬆症の発症が早まる可能性がとても高いのです。寝たきりを避けるためには、10歳代から悪い生活習慣がつかないように意識していきなくてはなりません。大人も次世代、次々世代の子供が同じ過ちを犯さないように気を配ってあげたいものです。

## 〇〇〇 自分の骨の状態を知っておく 〇〇〇

30~40歳代でも腰痛に悩む女性が増えていますが、骨粗鬆症が関係しているかもしれませんので、気になる人は自分の骨の状態を把握するようにしましょう。保健所で行なわれている骨検診を受けても良いでしょうし、整形外科や内科などでも骨粗鬆症の診断は可能です。またホルモンの問題などとも関係し、その他の異常を検査する必要性も出ますので、更年期障害をよく診ている産婦人科を受けても良いでしょう。現在では骨粗鬆症の診断には、DXA(デキサ)と呼ばれる微量のX線を利用して骨量を測定する機器や手の骨のX線撮影からコンピュータ解析で骨密度を測定するMD法、超音波検査などが行なわれています。

骨粗鬆症の診断基準によると、骨折がない場合、X線で見える脊椎骨の萎縮度が 度(明らかに骨の隙間が目立つ)以上で、DXA法で測る腰椎の骨量がYAM(20~44歳の若年成人平均値)の70~80%が骨量減少、70%未満であれば骨粗鬆症です。

そのような診断を下されたら、まず骨折に注意しなければなりません。以前なら転ばなかった場所で転んだり、手をつくると手首が折れたり、尻もちをつくると大腿骨頸部を骨折してしまう事があるわけです。骨折を経験しても、「まさか」と自分でも信じられないものですが、骨折を繰り返してから、初めて骨粗鬆症の怖さを実感できるようです。

一方、現在更年期で、さまざまな更年期障害に悩み、骨量測定の結果、骨粗鬆症と診断された人は、それ以上の進行を予防するチャンスと考えましょう。

