

2023年12月5日(火) ハコラク1月号 掲載

医療の現場から『骨粗鬆症と骨密度』

整形外科外来 工藤 宏美 看護師(骨粗鬆症マネージャー)

骨粗鬆症と骨密度



函館中央病院

整形外科外来看護師 骨粗鬆症マネージャー

工藤 宏美 さん

最近、骨粗鬆症や骨密度という言葉をよく耳にしたり目にしたりすることはありませんか？日常生活の中でも身近な言葉になりつつあると思います。骨粗鬆症とは骨がスカスカになってしまう病気です。多くは年齢とともに骨の量が減り骨の強度が弱くなってしまうことが原因で起こります。この骨の量を骨密度と言います。骨の量が減り、骨密度が低くなると、転んだ時や重い物を持った時などの日常生活の簡単な動作で骨

折を起こしたり、いつのまにか骨折を起こしていたということもあります。骨折を起こしてしまうと痛みで動けなくなったり、時には手術が必要となり、日常生活が制限されてしまいます。骨折や転倒は寝たきりの原因の第2位となっており、骨折を予防することは介護の予防にもつながります。

骨折を発生させる方法にはいくつかあります。手で測る方法(MD法)、かかとで測る方法(QUS法)、足の付け根の骨と腰の骨で測る方法(DXA法)です。最近では胸部単純レントゲン写真の解析で、大腿骨の骨密度を推定する方法もあります。どの方法でも若い年代と同年代との値を比較した値が出ます。診断には若い年代と比較した値を使用します。骨折を起こしたことがあれば80%以下、骨折を起こしたことがなければ70%以下で骨粗鬆症となります。治療には飲み薬や注射、点滴を使用します。飲み薬は毎日のものから月1回のもの、注射剤は月1回、半年に1回、点滴は月1回、年1回のものがあります。最近では自宅でできる自己注射製剤も普及してきました。骨が作られるサイクルは4〜6カ月あります。治療の効果が出るまでには長い期間が必要となり、生活スタイルに合わせた続けられる治療の選択が大切です。

骨密度を測らなくても若い時より身長が2〜4cm低くなった、背骨が曲がってきたということがあれば骨粗鬆症のサインです。気になることがあれば一度骨密度検査を受けてみることをおすすめします。骨折を起こさず、寝たきりにならない体作りをしていきましょう。