



骨粗しょう症

あなたの骨は健康ですか

現在日本における骨粗しょう症患者は約1300万人と推測されています。骨粗しょう症とは単なる骨の老化としてとらえるのではなく、骨折につながる重大な病気です。また、骨がもろくなることによる背骨の骨折や脚の付け根の骨折は寿命を短縮する原因にもなることが報告されています。

骨の一生をみてみると、日本人女性では18歳時に骨量が最大となり、閉経後に急激に低下していきます。骨量を増やすには食事(特にカルシウム、ビタミンDやビタミンKを含むもの)、歩行やランニングなど骨に負荷のかかる運動が重要です。思春期前から栄養・運動習慣に気を付けて、コツコツと貯骨をしておくことが骨粗しょう症の予防に有効です。

さて、中高年になってから

最も重要なことは、早期発見・早期治療です。吹田市では骨粗しょう症検診を行っており、特に65歳以上の方は誕生日に無料で受けられる制度があります。また骨粗しょう症連携パスという病院と診療所が連携したシステムも構築されています。薬物治療では近年目覚ましい進歩があり、骨の破壊を抑える薬や骨の形成を促す作用の薬、服用法では毎日服用、週1回や月1回服用するもの、注射製剤など、種々の有効な選択肢が増えてきました。ぜひともかかりつけ医とご相談ください。

最後に整形外科医として、市民の皆さまが骨の健康に関心を持っていたら、寝たきりの原因となる骨折を予防し、健康寿命を延ばされることを願っております。

吹田市医師会 陳ちん 宗雅むねまさ