



骨粗鬆症

骨粗鬆症で骨折に至ると日常生活が不便になるだけでなく、腰椎や大腿骨を折ると寝たきりになるリスクが高く、年齢によっては命にかかわることもあります。

破壊と再生の均衡が崩れる

骨は血液や皮膚と同じように新陳代謝を繰り返しています。破骨細胞が古い骨を壊し（骨吸収）、骨芽細胞がそこに新しい骨を築きます（骨形成）。この現象を骨のリモデリングといい、数年で全身の骨が新しく入れ換ります。このリモデリングのバランスが崩れ、骨吸収が進み骨形成が追いつけなくなると、骨密度が低下します。リモデリングのバランスが崩れる最も大きな原因は閉経です。女性ホルモンによりコントロールされていた破骨細胞の働きが活発になり、骨密度が徐々に下がっていきます。もう一つの要因は老化です。もともと骨形成は骨吸収よりも時間がかかり、男女を問わず新陳代謝のスピードが遅くなり、やはり骨密度が低下していきます。

健康寿命を脅かす

転倒や尻もちなどのちょっとした衝撃でも骨が折れてしまい、特に背骨の圧迫骨折は徐々につぶれていき、痛みを伴わないこともあるので「いつの間にか骨折」といわれています。圧迫骨折が起こると、他の背骨も骨折を起こす確率が高まり、背骨が曲がって内臓を圧迫し、食欲不振や便秘、腸閉塞を招くこともあります。また、脚の付け根の骨折は、そのまま寝たきりになったり、介護なしに生活ができなくなり、健康寿命を脅かすことになります。

若いときからも注意

若いときにスリムな体形に憧れて無理なダイエットを重ねると、女性ホルモンの分泌量が減り、生理不順とともに骨密度の低下を招きます。骨密度は若いときの体脂肪指数（BMI）と相関するといわれているので、やせ形の方は気をつけなければいけません。

男性も要注意

一方、中高年の男性に増えているのが、骨密度ではなく「骨質」の低下です。その主な原因は糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病です。骨を形作っているコラーゲンが糖化や酸化することで弾力性を失い、骨がガラスのようにもろくなります。

今話題のドミノ骨折

転んで背骨を折ると、その後次から次への背骨の骨折をしたり、大腿骨の骨折など、他の部位の骨を折ってしまうことが多いことが知られています。一度骨折すると、ドミノ倒しのように次々と骨折するため「ドミノ骨折（骨折の連鎖）」と呼ばれています。骨折の既往がある人はない人と比べて、背骨で5倍、大腿骨で2.5倍の頻度があるといわれています。ドミノ骨折は日常生活活動を著しく低下させ、要支援や要介護が必要になる可能性が極めて高くなります。

ドミノ骨折を防ぐのはまずは食生活と、何よりも骨粗鬆症の治療です。治療には内服薬もありますが、最近は効果的な注射薬もあります。自分の骨密度を正確に知り、予防や治療に早めに取り組みましょう。

