

【はじめに】

こんな症状、ありませんか？

- 最近、背中が曲がってきた
- 背が縮んだ気がする
- 腰が痛い

こちらにチェックが入った方は、骨粗しょう症による背骨（椎体）の圧迫骨折かもしれません。この骨折は「いつのまにか骨折」とも呼ばれています。腰の痛みを感じる方もいますが、そうでない場合もあるので、気づかずに過ごしている方もいます。

【骨粗しょう症とは】

骨粗しょう症は骨がスカスカになる病気です。ちなみに、骨粗しょう症の「しょう」は漢字で書くと「鬆」です。大根に鬆（す）がはいる、と表現するとき使う漢字です。骨がスカスカになると、荷物を持ち上げる、尻もちをつくなどちょっとしたことで背骨がつぶれてしまいます。「転んだりしていないし、痛みはないから大丈夫」と思っている方もいるかもしれませんが、骨粗しょう症によって骨がスカスカになると、気づかないうちに背骨がつぶれて「いつのまにか骨折」となってしまうことがあります。

骨折は自分が痛くなるだけではありません。特に、脚の付け根の骨を骨折すると、手術による治療となり手術後は長期間の安静が必要な「寝たきり」になります。寝たきりになると、今まで自分でできていたことが困難になり、「うつ病」や「認知症」を患うリスクが高まるだけでなく、介護するご家族にとっても負担となります。

【診断】

背骨（椎体）の X 線検査によって、「いつのまにか骨折」などの脆弱（ぜいじゃく）性骨折の有無が確認できます。

骨密度の測定は、骨粗しょう症や骨折のリスクを判定するのに役立ちます。二重 X 線吸収法（DXA 法）は、骨に 2 種類の X 線を当てて、骨を通過できなかった X 線の量から骨密度を測定する方法で、信頼度が高い測定方法です。

【予防】

中高年者における予防には、体重管理、栄養指導、運動指導、禁煙、過度の飲酒を避ける、

転倒予防、骨粗鬆症検診などが重要です。

【治療】

骨粗しょう症が原因で骨折したり、骨の密度が基準値以下の場合、骨粗しょう症治療薬による治療が必要です。

【リウマチ・膠原病と骨粗しょう症】

関節リウマチでは骨粗しょう症が合併しやすく、骨折しやすくなるので、早い段階での治療開始がすすめられています。またリウマチ・膠原病の治療で用いるステロイドは、骨の質を低下させ骨折しやすくすることがわかっているので、ステロイドを使用する場合は早めの治療が必要となります。そのほか、糖尿病、腎臓病、内分泌疾患、慢性閉塞性肺疾患などの方も要注意です。

【おわりに】

骨粗しょう症では、骨折が起きないようにすることが非常に重要です。まずは骨密度を測定することをおすすめします。