

さくらちゃんの教えてドクター



整形外科 森田知史院長に聞きました！

骨粗鬆症について

1. 骨粗鬆症ってどんな病気ですか？

骨の量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気で、

日本には 1000 万人以上の患者さんがおり、高齢化に伴って増加しています。

骨粗鬆症の原因としては骨の材料であるカルシウムやビタミン D の減少、骨の形成する機能の低下や骨の破壊する機能の上昇です。



2. 骨粗鬆症になりやすい人はどんな人ですか？

骨粗鬆症患者さんの 8 割は女性であり、特に閉経後の女性に多い疾患です。

その他、ステロイド剤の長期内服や糖尿病など生活習慣病など様々な原因があげられます。



3. 骨粗鬆症になったらどうなりますか？

骨粗鬆症になっていても痛みなど症状がないことがほとんどですが

転ぶなど軽微な外傷で骨折しやすくなります

高齢者の 4 大骨折として肩（上腕骨近位端骨折）、手首（橈骨遠位端骨折）、

太ももつけねの（大腿骨頸部骨折）、せぼね（腰椎圧迫骨折）があります。

4. どんな検査をするのですか？

レントゲン検査や骨密度測定で診断を行い、採血検査（骨の材料であるカルシウムやビ

タミン D、骨形成や骨破壊の代謝マーカー）で骨粗鬆症の原因を調べることが出来ます。

5. どんな薬があるのですか？

骨粗鬆症の原因により以下の効果のある薬を選びます。

- ・骨の材料であるカルシウム、ビタミン D、ビタミン K の内服薬
- ・骨の破壊を抑制する内服薬や注射（骨吸収抑制薬）
- ・骨の形成を促進する注射（骨形成促進薬）



6. 骨粗鬆症は予防できますか？

骨粗鬆症は予防が大切な病気であり一般的には食事療法と運動療法があります

食事療法はたんぱく質やカルシウム（牛乳）、ビタミン D（魚、きのこ）やビタミン K

（納豆）の摂取。また、一日 15 分から 30 分程度の日光浴をすることでカルシウムの

吸収を助けるビタミン D を作ることが出来ます。運動療法は筋力訓練を行い骨折予防す

ることが重要です。

7. 骨粗鬆症かどうか自分でチェックすることはできますか？

閉経後に骨折をしたことのある方

背中や腰が曲がった方

身長が低くなった方

腰や背中の中の痛む方



上記の方で、骨粗鬆症が心配な方は是非、一度、整形外科医師にご相談ください。

