

今回からは**骨粗鬆症(こつそしょうしょう)**について勉強していきます。
誰もが一度は耳にしたことがある病気ですよね。

骨粗鬆症って？

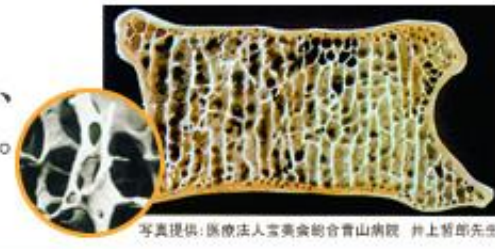
骨粗鬆症は、**骨の中の「柱」や「壁」が細く**、鬆(す)が入ったように**骨の中がスカスカ**、
または薄くなって弱くなり、**骨折しやす**くなっている状態をいいます。

骨量の最高を**100%**(20歳でピークに達し、40代半ばまでそれを維持する)として、**骨量が70%未満**
になった人が**骨粗鬆症**と呼ばれています。

健康な人の骨は、
密度が高くて丈夫。



骨粗鬆症の人の骨は、
スカスカしてもろい。



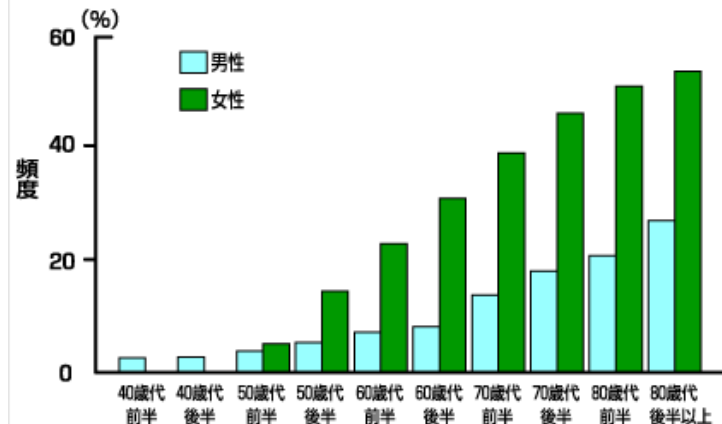
骨量は加齢と共に減少していきますので、**70歳後半**
になると約半分の人が骨粗鬆症になってしまいます。

骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、

骨粗鬆症による骨折から、**要介護状態**になる人は少なくありません。その状態になると、
QOL(生活の質)が著しく低下してしまいます。



骨粗鬆症有病率の性・年代別分布



出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006年版

若い人はならない病気？

しかし骨粗鬆症は、お年寄りだけの病気というわけではありません。

閉経を向かえた女性に多く見られる病気でもあります。

エストロゲンという女性ホルモンには**骨を守る作用**があるのですが、

閉経を迎える**50歳前後**になると、**エストロゲン**の分泌が急激に減少します。

そのため、女性は**閉経後に骨量が減少**してしまい、骨粗鬆症になりやすくなるのです。

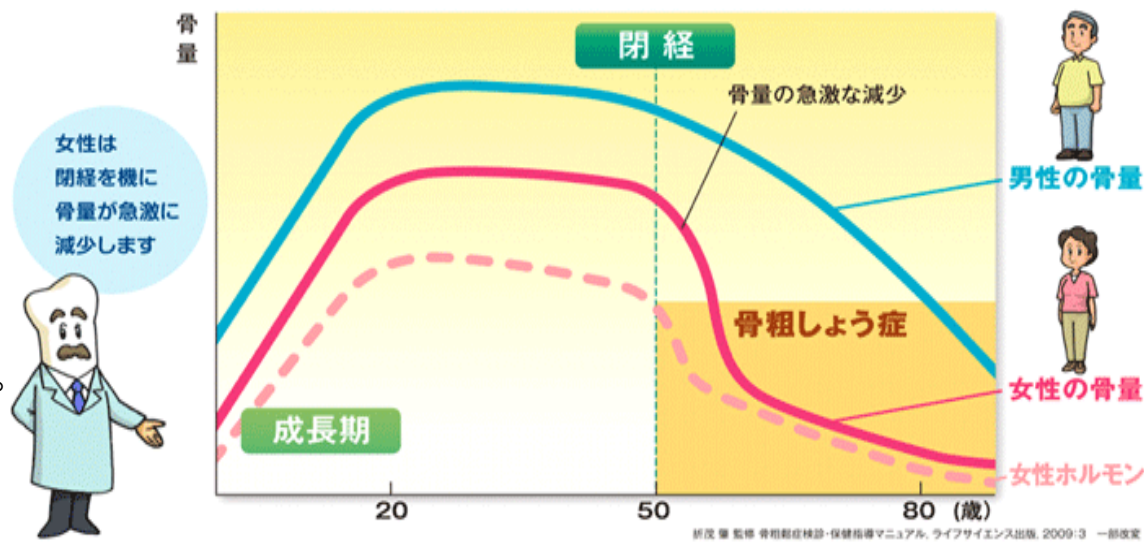
閉経を境にして**骨量が年間2%位ずつ減少**するともいわれています。

逆に、男性はもともと女性ホルモンがないため、女性よりも骨の減り方は少なく、骨折なども女性より少ないという調査結果が出ています。



また、骨粗鬆症は**ビタミンDやカルシウムの不足**によっても起こります。その他、**体質や遺伝、過激なダイエットによる栄養不足**などによる原因も考えられます。人間は最も多くの骨量を20歳までに得て、その骨量を40代半ばまで維持して生活しています。**20歳のピーク時にどれだけ高い骨量があったかが重要**で、元が少ない場合、同じ骨量の減り方をしているとしても、骨粗鬆症になる危険性が高くなってしまいます。そのため、小・中・高校生の頃から骨の健康について考えておくことが大切です。生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、**定期的**に検診を受けたいものです。

■年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



文責：瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>