



今回は**骨粗鬆症**の症状について勉強していきましょう

## 骨粗鬆症の症状って？

骨粗鬆症は**サイレント・ディーズ（静かな病気）**といわれるように、**深く静かに**進行していきますので、自覚できるほどの症状が表れるのは女性では**更年期**を過ぎてからです。たとえば、立ち上がる時や重いものを持つとき、**背中や腰が痛む**、というのは自覚できる症状です。

また、お子さんたちから、「おばあちゃん（お母さん）の背中が曲がってきた」「どうも最近背が縮んできたようだ」と言われたら骨粗鬆症の**可能性大**です。さらに進むと、背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまったり、ちょっと転んだだけで**手首や足の付け根を骨折**するようになります。こうなると、背中の曲がり方もひどくなり、**身長縮み**も目立つようになります。



背中や腰が痛むのは、背中や腰の骨（脊椎）の一部がスカスカになった結果、骨が**潰れて**しまうからです。

ポキッと折れるだけが骨折ではなく、このように**骨が潰れるのも骨折で、圧迫骨折**といいます。圧迫骨折を起こすため、背中が曲がったり、背が縮むのです。ちなみに・・・レントゲン写真では骨粗鬆症の診断はできません。



背が縮んだように感じる  
（実際に身長が縮んだ）



背中や腰が曲がったように感じる



背中や腰の痛みのために  
動作がぎこちない



腰が痛い、レントゲン検査では  
椎間板や脊柱管に異常がない

# 骨粗鬆症が怖いのは？

骨粗鬆症のもっとも重大な合併症は**骨折**です。  
 とくに骨折しやすいのは、**背骨の骨、肩の骨、手首の骨、太ももの付け根の骨**です。  
 骨折しやすい部位は年代によって異なり、  
**50～60代は手首の骨、70代からは太ももの付け根**の骨折が多くなります。  
 なかでも**太ももの付け根の骨**を骨折すると、その後歩行することが困難になり、入院治療が必要になり、長期間歩けない状態が続きます。すると、体を動かさないことで骨への負荷が少なくなるため、全身のあらゆる部位の**骨量が減少**し、症状は一層深刻に。  
 やがて**要介護状態**を招きやすくなるため、**太ももの付け根の骨**の骨折は特に注意が必要です。

## 骨折を起こしやすい部位



手首



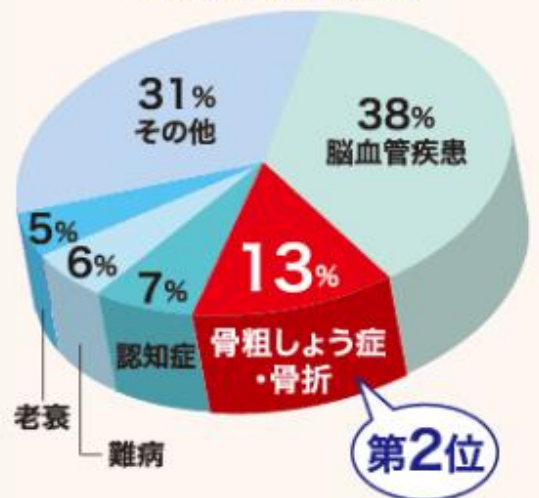
腕の付け根



太ももの付け根



### 【寝たきりの原因】



(2001年国民衛生の動向 厚生労働省)より

骨粗しょう症による骨折は、  
 "寝たきり"になる原因の第2位です



骨量が減少し始めてからでも、**生活習慣の改善**で骨量減少のスピードをゆるめ、骨粗鬆症を**予防**することは可能です。寝たきりにならないためにも、今すぐ予防を始めませんか？

文責：林 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/>