

骨粗しょう症

《骨折を予防するため、適度な運動が必要》

骨粗しょう症は加齢とともに発症しやすくなる病気のひとつです。骨の構造が変化し、骨塩量が減少して骨折しやすくなる病状をいいます。骨粗しょう症から起こる主な骨折に、脊椎の圧迫骨折と大腿骨頸部骨折があります。脊椎の圧迫骨折は原因が分からずに起こることが多く、腰や背中に強い痛みを伴い、次第に腰が曲がった状態になります。大腿骨頸部骨折は転倒した時に起こりやすく、手術をする場合もあります。骨折は強い痛みを伴うために動くことができなくなり、高齢者にとつて寝たきりの原因となります。

骨粗しょう症は、ちよつとした力が加わって骨折した場合は容易に診断できます。骨折がなくとも、骨塩量を測定し、若年成人の平均値の70%未満に低下していれば、骨粗しょう症と診断されます。また、脊椎のレントゲン写真を撮り、背骨の様子を調べて判断することもできます。骨は硬くて形も変わらないと思われがちですが、実は日々変化しています。骨には、骨を作る骨芽細胞と骨を壊す破骨細胞があります。古い骨を壊し、新しい骨を作るといふサイクルを繰り返して、そのバランスが保たれているため、変化がないように見えるのです。しかしこのバランスが崩れ、骨の破壊がより進むと骨粗しょう症になります。この病気は特に、閉経後の女性に多く見られます。女性ホルモンが急激に低下し、骨生成よりも骨破壊が進むためです。閉経後、身長が20歳の時よりも2cm以上低くなった場合は骨粗しょう症が疑われます。早めに検査を受けたほうがよいでしょう。また、体重が軽いほど骨量が少ないので、体

重が軽い方も注意が必要です。骨粗しょう症の薬剤として、古くからカルシウム製剤やビタミンD・Kなどがあります。ですが、その効果は十分とはいえませんでした。近年では、骨塩量を増やし、骨折の危険性を減らす薬剤が発売されるようになりました。ビスフォスフォネート製剤やエストロゲン製剤などです。これらの薬を半年から数年間服用することによって骨塩量が増し、脊椎骨折が減少したとの報告があります。大腿骨頸部骨折の予防効果もあるようです。骨折すると、骨が完全に元に戻ることはありませんし、周囲の筋肉も弱ってしまいます。したがって、骨折を予防することが大切です。適度な運動は転倒を防ぐ効果があり、骨折予防にもなりますので、ぜひ行ってください。

(原稿 今市医師団)

元気予報

①



休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター内(日光市平ヶ崎 109)
 診療日 日曜日、祝日、振替休日(年末年始は休診)
 診療科目 小児科
 ※入院を必要としない比較的軽症のお子さんの患者が対象です。
 診療時間
 昼間…午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)
 午後2時～5時(受け付けは午後4時30分まで)
 夜間…午後7時～10時30分(受け付けは午後10時まで)
 電話番号 ☎ 30-7299(診療日のみ)

麻しん(はしか)風しんの予防接種

法改正により、4月1日から麻しん(はしか)風しんの予防接種の対象年齢や方法が次のとおり変わりました。
 4月1日からの方法 麻しん風しん混合ワクチンを第1期(生後12～24か月未満)、第2期(いわゆる幼稚園の年長児)に1回ずつ接種
 くわしくは 今市保健福祉センター ☎21-2756
 日光総合支所健康福祉課 ☎54-1110
 藤原保健センター ☎76-1213
 足尾総合支所健康福祉課 ☎93-3111
 栗山保健センター ☎97-1141