

骨粗しょう症

ビタミンDと骨の深い関係

ビタミンDの不足を防ぐには

丈夫な骨をつくるには、カルシウムだけでなく、ビタミンDが必要です。ビタミンDは、肝臓と腎臓で代謝されて「活性型ビタミンD」という形に変化し、その力を発揮します。活性型ビタミンDは、カルシウムが小腸で吸収されるのを助けたり、血液中のカルシウムが骨に沈着するのを助けたりしています。さらに、骨を作る「骨芽細胞」の働きを促して、骨の形成を助ける働きもします。

このようにビタミンDは、骨の健康にとって不可欠な栄養素なので、骨がスカスカになって骨折しやすくなる骨粗しょう症の予防や治療に役立ちます。

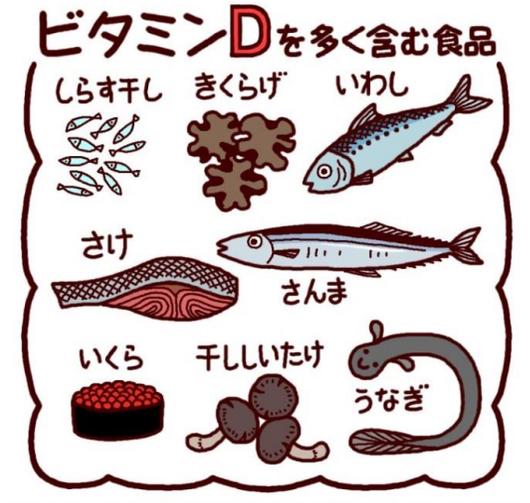
ビタミンDの不足を防ぐには、ビタミンDを多く含む食品を積極的にとるとともに、適度に日光を浴びることが大切です。

高齢者は“痛くない骨折”に注意

骨が弱くなりがちな高齢者は、背骨が潰れた状態になる圧迫骨折に注意が必要です。圧迫骨折は、寝たきりにつながり、死亡のリスクも高めます。尻餅をつく程度の比較的弱い力が加わるだけでもおこるほか、転倒などしなくても、体の重みによって背骨が徐々に押しつぶされて起こることもあります。このような場合、痛みはほとんどないため、圧迫骨折がある人の2/3は骨折していることに気付いていないといわれています。しかし重症の場合は、激しく痛むこともあります。

圧迫骨折があると、背中や腰が曲がって高いところに手が届きにくくなるなど、日常生活に支障をきたします。背骨が前に曲がると、胸部が膨らみにくくなり、肺活動量が減って息苦しさが生じたり、腹圧が高まって、胃酸が食道に逆流する「胃食道逆流症」が起こることもあります。

圧迫骨折が疑われる場合は、早めに適切な治療を受けましょう。



■骨粗しょう症が起こりやすいのは

原因となる骨粗しょう症のリスク要因を知っておくことも大切です。骨粗しょう症が起こりやすいのは次に挙げるような人です。

●高齢者

食事の量が減りがちで、骨に必要な栄養素を吸収する力も低下するため、骨が弱りやすくなります。

●閉経後の女性

女性ホルモンの一種であるエストロゲンには、骨を壊す働きを抑える作用がありますが、閉経後はその分泌量が急激に減るため、骨密度が低下します。

●特定の病気がある

糖尿病、慢性腎臓病、関節リウマチなどの病気があると、骨粗しょう症が起こりやすくなります。

●家族の誰かに骨粗しょう症がある

特に母親が太ももの付け根を骨折したことがある人は、体質や食生活が似ている可能性が高いと考えられ、将来、同じような骨折を起こす可能性が高くなります。

●喫煙や過度の飲酒をする、運動不足

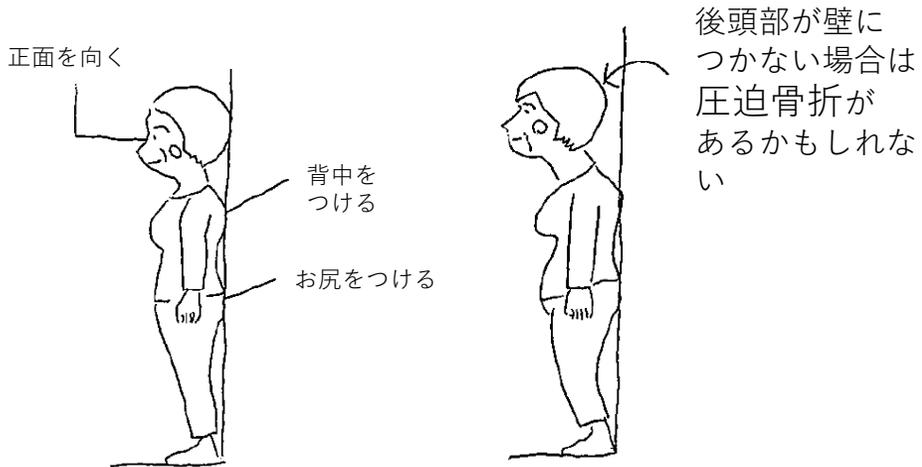
ほかにも若いころに過度なダイエットをした人や痩せ型の人、十分に強い骨がつくられていない可能性があります。

圧迫骨折が起こっていないかチェックしよう

チェック方法

1.壁を背にして立ち、かかと、お尻、背中を壁につけ、顔は正面を向きます。この時、後頭部が壁につくかどうかをチェックしてみましょう。

※このチェック方法は目安であり、これだけで診断がされるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。



2.後頭部と壁の間に隙間ができる場合は、圧迫骨折があり、それによって変形が進んでいる可能性があります。かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医に相談して、エックス線検査を受けましょう。

骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症と診断された場合は、骨折を防ぐため、積極的に治療を行う必要があります。食事や運動など生活習慣の改善はもちろん大切ですが、骨粗しょう症の治療には薬が欠かせません。

骨粗しょう症の治療に使われる薬は、次のように大きく2つに分けられます。

●骨が壊されるのを抑える薬

最も一般的な薬は「ビスホスホネート薬」です。重症の人には、「抗ランクル抗体薬」が用いられます。比較的若い閉経後の女性には、「SERM」が用いられる場合があります。

●骨をつくる働きを助ける薬

複数の圧迫骨折が起こっているなど重度の骨粗しょう症の場合には、「副甲状腺ホルモン薬」が使われます。骨密度を高める作用が大きい「高スクレロチン抗体薬」も、重度の骨粗しょう症がある人に用いられます。

ビタミンDが不足している人には、「活性型ビタミンD薬」が用いられます。また、ビタミンDと同じく健康な骨をつくるために必要なビタミンKが不足している人には「ビタミンK薬」が用いられます。

■自己判断で薬をやめてはいけません

骨粗しょう症は自覚症状が現れにくく、薬を使っても「よくなった」という実感を得にくかったり、薬ののみにくさを感じたりして、自己判断で薬の服用をやめてしまう人がいます。

薬の効果や服用方法、将来の骨折リスクなどについて、医師とよく話し合い、納得して治療を続けることが大切です。