

骨粗しょう症になると、気がつかないうちに骨折して

骨粗しょう症は、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。

「骨粗しょう症」は、漢字で「骨粗鬆症」と書きます。骨粗しょう症の「粗」という漢字は“あらい”、「鬆（しょう）」という漢字は、“す”とも読み、大根などに“すが入る”というように、“小さな細かい穴がたくさんあくこと”を意味します。



**骨粗しょう症はロコモの原因の1つ。
年齢にかかわらず、早めの対策が重要です。**

身体を動かすときに働く骨や筋肉、軟骨、関節などを総称して「運動器」といいます。

運動器に障害があると、日常生活の動作が困難になり、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。このような状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）と呼びます。

骨粗しょう症はロコモの原因の1つです。実際、介護が必要となった原因として、骨折・転倒と関節疾患をあわせると、認知症や脳卒中よりも多くなります。高齢になったとき、すこやかな生活を送るためには、骨などの運動器の健康を守る早めの対策が重要です。

介護が必要となった主な原因		%
1.	認知症	17.6
2.	脳血管疾患（脳卒中）	16.1
3.	高齢による衰弱	12.8
4.	骨折・転倒	12.5
5.	関節疾患	10.8

23.3%

厚生労働省「2019（令和元）年国民生活基礎調査」

骨粗しょう症では、ささいなことで骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症になると、“転んだときに手をついた”とか“少し重いものを持った”という日常のささいなことで簡単に骨折しやすくなります。気がつかないうちに骨折してしまう場合もあります。このような軽微な荷重や衝撃によって起こる骨折を「脆弱性骨折」と呼んでいます。

脆弱性骨折が起こりやすいのは、「椎体（背中や腰の骨）」、「大腿骨近位部（太ももの付け根の骨）」、「手首」、「肩」です。特に、大腿骨近位部を骨折すると、通常は手術をして、1ヵ月ほどのリハビリテーションが必要となります。歩行能力が下がり、“寝たきり”になりやすいといわれています。

早めに骨粗しょう症の検査をしましょう。

骨粗しょう症は高齢の方の病気と思われがちですが、30～40歳代でもすでに骨粗しょう症の予備群になっている場合があります。

若い世代でも、早めに検査を受けて、自分の骨の状態を知り、骨粗しょう症を予防することが重要です。骨粗しょう症の検査を希望される方は、かかりつけの医師にご相談ください。

骨粗しょう症の診断の流れ

1. 医療面接（問診）

- ①既往歴（続発性骨粗しょう症を引き起こす病気の有無）、
- ②薬の使用状況、③骨折のリスク因子、④生活習慣、⑤
- 家族歴（骨粗しょう症や骨折経験など）、⑥閉経などの骨粗しょう症の診断に必要な情報が聴取されます。



2. 診察

身長・体重の測定（BMIの算出）、背中の変形の有無、背中や腰の痛みの有無をチェックします。

3. 検査

■ X線の検査

胸椎、腰椎の2方向でX線写真を取り、背骨の骨折や変形などがないか検査します。

■ 骨密度の検査

骨密度の測定方法には、下記のようなものがあります。



DXA（デキサ）法	MD（エムディー）法と超音波測定法	
2種類の微量なX線を使って、どの部位でも正確・迅速に測定できます。一般には、腰の骨と太ももの付け根の骨の測定に用います。	どちらも大きな設備を必要とせず、簡便に短時間で測定できます。MD法は、手（人さし指につながる手の甲の骨）をX線撮影し、画像上の濃淡や皮質骨の幅から骨密度を測定します。超音波測定法は、骨に超音波をあてて、その伝わる速さや弱くなっていく程度で骨密度を測定します。かかとの骨で測定することが多いです。妊娠している方も受けられますが、あまり感度が高くないので、正式な骨粗しょう症の診断には使われません。	
 ▲ DXA法（二重X線吸収法）	 ▲ MD法	 ▲ 超音波測定法

■ 骨代謝マーカー

骨代謝マーカー検査は、血液・尿検査によって、骨形成と骨吸収の状態を調べます。この検査値は、骨粗しょう症の状態、進行の予測、治療を開始する時期や使用する薬の選択の判断材料になります。また、薬の効果を評価するためにも使われます。

