

松本伊代さんも 2 度経験 骨折して初めて 分かる骨粗鬆症 65 歳以上の女性は要検査

年を取ると、ちょっとしたことで骨折します。芸能界では研ナオコさんが大腿（だいたい）骨頸部（けいぶ）骨折を、松本伊代さんは脊椎圧迫骨折を 2 度経験しています。どうも女性に多いようです。

高齢者が骨折すると、要支援や要介護の状態に陥りやすく、最悪の場合、寝たきりになります。今回は、どうして年を取ると骨折しやすくなるのか、また、骨折しないためにはどうよいのかを考えます。

主婦の A さんは 65 歳のとき、検診で「デキサ (DXA)」と呼ばれる検査を受け、骨密度が低く骨粗鬆（こつそしょう）症を指摘されていました。ただ、痛みはなく治療は受けていません。70 歳を超えたころから徐々に腰が曲がり、小さくなったといわれました。

先日、玄関でつまずき、尻もちをついた拍子に激しい腰痛で動けなくなりました。救急車で総合病院の整形外科を受診し、脊椎の圧迫骨折を複数認め、入院ししばらく車いす生活になりました。

骨粗鬆症とは骨の強さ（強度）が低下し、骨折しやすくなる状態です。骨粗鬆症では脊椎や大腿骨など通常は折れにくい太い骨が骨折します。

骨の強度は体積当たりの骨の量（骨密度）と、骨を支える微細構造の質（骨質）によって決まります。

骨といえば硬く、一度完成したら後は変化しないと思われがちです。実際は、骨も毎日壊しては新しくつくという新陳代謝を繰り返しています（骨リモデリング）。

たとえば、マラソンのような激しい運動をすると、そのストレスで骨には小さな傷が入ります。傷は毎日のリモデリングで修復されています。修復が間に合わないと疲労骨折として表れます。

若い時はリモデリングで骨は強くなり、年を取ると弱くなります。骨強度は一生のうちで 25～30 歳がピークで、その後徐々に低下します。

■女性患者は男性の3倍

女性は男性に比べてピーク時の骨密度が低いうえに、閉経後に女性ホルモンのエストロゲンが低下するため骨強度が顕著に低下します。したがって、閉経後の女性は骨粗鬆症になりやすく、女性の患者数は男性の3倍です。とくに、若いときに過度のダイエットをすると骨密度が低下します。

現在、骨粗鬆症で治療を受けている患者数は140万人ほどです。この数は実際の患者数の1割ほどで、現実には1500万人程度と推計されます。

なぜ、こんなに開きがあるのでしょうか。骨粗鬆症だけでは、ほとんど症状はなく、骨折して痛みなどの症状が出て初めて治療を受けるからです。

骨粗鬆症のリスクには、年齢や運動不足などの生活習慣、女性であれば閉経があります。これらに加え、糖尿病や慢性腎臓病、慢性閉塞（へいそく）性肺疾患があると、骨粗鬆症になりやすくなります。

診断は骨密度をDXAなどで測定し、骨折のしやすさをスコア化して治療を判断します。骨密度がやや低いレベルでは骨密度を高める運動や、食事でカルシウムやビタミンDなどを十分に取るとよいでしょう。低下が重度の場合や骨折後などでは、骨量の減少を抑えたり、逆に増加させたりする薬を内服、あるいは注射し、治療します。

65歳以上の女性は骨粗鬆症検査を受けることをお勧めします。しかし検査も治療も受ける人が少ないこと、骨粗鬆症の治療を開始しても、継続できる人が少ないことが課題です。

検査を受けて早期に診断し、治療を継続できると骨折は予防できます。