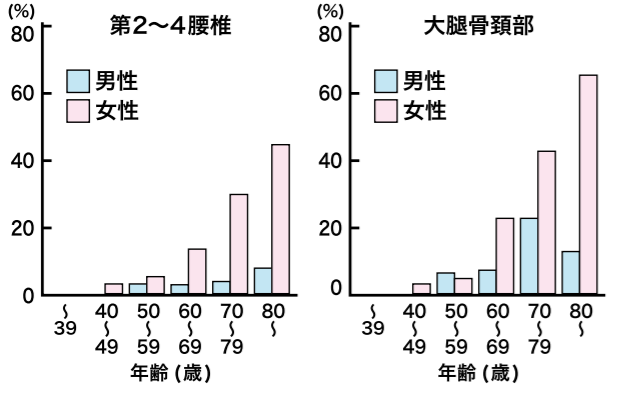




更年期の骨密度チェックで 発症を予防 骨粗鬆症

■骨粗鬆症の年代別有病率

※第2～4腰椎、大腿骨頸部(太ももの付け根付近)ともDXA法での検査が推奨されている骨折しやすい部位



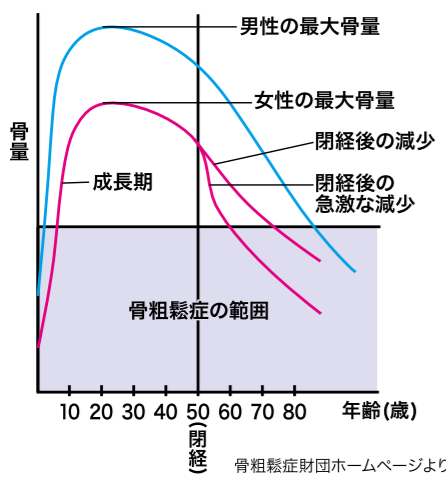
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会(日本骨粗鬆症学会、日本骨代謝学会、骨粗鬆症財団)『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版』より

日本の骨粗鬆症患者は1280万人と推定されています。内訳は男性が

閉経後の1年間で骨量は2.7%も減少

ルでも、**脆弱性骨折**(けがなどの原因がなく、骨が弱いために起こった骨折)があれば、骨粗鬆症と診断します。脆弱性骨折が多いのは、背骨がすべて身長が2cm以上縮んでいる場合は骨粗鬆症の疑いがあります。すぐに検査を受けましょう。

■骨量の経年的変化



骨密度とは単位体積あたりの骨量で、骨量は骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラル量です。「骨密度の低下」と「骨量の減少」は、ほぼ同じ意味と考えてかまいません。骨密度は測定して数値で示すことができます。

もう1つの要素である骨質には、骨密度のような数値指標がまだありません。骨の微細な構造や、骨の新陳代謝(骨代謝)が正常かなどで評価します。体内では常に、古い骨を壊す骨吸収と、新しい骨を造る骨形成が行われており、これを**骨代謝**といいます。

骨粗鬆症を予防するには、18歳までにできるだけ骨量を高めておくことが大事ですが、時すでに遅し、かもしれません。そういう人は、更年期に入ってから月経周期が乱れ始めたら骨密度検査

更年期に入ったら骨密度検査を

の減り方が著しい人もいます。閉経後の1年間で約2.7%、10年間で約15%減少するとされています。骨量のピークは18歳ごろです。その時点で正常下限に近いレベルなら、閉経後、すぐに骨量減少や骨粗鬆症の領域に入ってしまう可能性があります。また、閉経後の減り方が著しい人もいます。



閉経後はつくられる骨よりも壊される骨が多くなります

■骨粗鬆症の診断基準

骨密度値		診断
若年成人平均値(YAM)の80%以上		正常
若年成人平均値の70%以上 80%未満	脆弱性骨折なし	骨量減少
	脆弱性骨折あり	骨粗鬆症
若年成人平均値の70%未満		骨粗鬆症

※若年成人平均値(YAM)=20～44歳の女性の骨密度の平均値

満を**骨量減少**、70%未満を骨粗鬆症と分類します。骨密度が骨量減少のレベル

そこで、骨粗鬆症の診断には骨密度を用います。基準とするのは若年成人平均値(YAM)の20～44歳の女性の骨密度の平均値(この値)で、この80%以上を正常、70%以上80%未

高齢者が寝たきりになる原因の1つに、転倒による骨折があります。転んで骨が折れるのは、骨が弱くなっているから。腰が曲がるのは年のせいではなく、背骨が圧迫骨折を起こしているからで、骨粗鬆症という骨の病気です。女性は閉経後、骨粗鬆症を発症するリスクが急激に高まります。その前に検査を受けて骨の状態を知っておけば、適切な対処ができます。「備えあれば憂いなし」です。

監修



もちづき女性クリニック 院長
獨協医科大学医学部産科婦人科特任教授
望月 善子 先生
(もちづき・よここ)

●略歴
1983年、鳥取大学医学部卒業。大阪大学医学部産科婦人科、フランス政府給費留学生として仏リヨン、クロードベルナル大学留学、獨協医科大学医学部産科婦人科講師、准教授、教授、同大学病院女性医師支援センター長を経て、2016年1月より現職。医学博士。日本産科婦人科学会指導医、専門医。日本女性医学学会専門医。日本女性心身医学会専門医。日本骨粗鬆症学会認定医。日本抗加齢医学会専門医。女性ホルモンが関わる疾患を中心に女性のトータルヘルスケアに携わる。

よい食事と運動を

予防にはバランスの

を受けてください。

検査法は、超音波を使ってかかとで調べる**QUS法**と、腰椎にX線を当てて**DXA(デキサ)法**などがあります。器械が小さく場所をとらないQUS法が検診ではよく用いられますが、診断にはDXA法が推奨されています。

まずは検診でかまいません。その時点の骨の状態がわかることで、その後適切な対処ができます。

特に次のリスク因子がある人は要注意です。

- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・偏った食事
- ・やせ(BMIが18・5未満)
- ・BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- ・ステロイド薬の長期使用
- ・家族歴

家族歴は血縁のある母や祖母が骨粗鬆症だった場合をいいます。骨粗鬆症と診断されていなくても、腰が曲がっていたなら圧迫骨折があった証拠なので「家族歴あり」と考えます。

動が有効です。毎日1万歩を目標に歩きましょう。水泳をする人は合間に水中歩取り入れて骨に負荷をかける効果的です。また、日光を浴びると体内でビタミンDがつくられるので、適度に日光浴をしましょう。

薬物療法で骨折を抑制できる

治療の目的も予防と同様、骨折を防ぐことにあります。そのために、薬を使って骨密度を改善します。主として用いられる薬は、骨を壊す

DXA(デキサ)法



成人女性の予防法はリスク因子を減らすこと

骨粗鬆症の予防法は、その人が成人女性なのか、子どもや十代なのかで違ってきます。

成人女性は、骨量を蓄える時期が過ぎていくので、できるだけ減らさないようにすることがポイントになります。具体的にはリスク因子を減らすことが重要です。家族歴とステロイド薬の長期使用以外は生活習慣が原因なので、自身の努力で減らすことができます。タバコを吸っているなら禁煙し、お酒は適量にとどめ、バランスのよい食事

QUS法



をとるように心がけましょう。

積極的に摂取したい栄養素は、**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**の3つです(15ページ参照)。

20〜30歳代では、正常な骨代謝を維持するために月経を正常に保つことも重要です。やせすぎは月経不順や無月経の原因になるので、過度なダイエットは禁物。月経不順や無月経があれば放置せず、女性ホルモン治療を受けてください。

また、骨粗鬆症を予防する最大の目的は骨折を防ぐことなので、骨折の原因になる転倒の予防も重要になります。転倒予防には下半身に筋肉をつける運

1回の注射もあります。女性には、エストロゲン製剤やSERM(エストロゲン骨だけに作用させるエストロゲン誘導体)もよく使われます。

骨形成促進薬には、毎日皮下に自己注射するタイプと、週1回病院で注射するタイプの副甲状腺ホルモン薬があります。

骨折を起こす前にしっかりと薬物療法することで骨密度は上がります。早期に治療をはじめると、自分の体を知っていることが不可欠です。更年期に入ったら骨密度検査を受けましょう。

骨粗鬆症予防に3つの栄養素

●カルシウム

骨をつくる材料です。日本人のカルシウム摂取量は厚生労働省が推奨する量(中高年は1日あたり650〜700mg)を下回っているので、積極的にとりましょう。

大豆・大豆製品は、エストロゲンのような作用のあるイソフラボンも含むので一石二鳥です。納豆はさらに、ビタミンKも含んでいます。<多く含む食品>牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻



●ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。多く含む食材の種類が少ないので、確実に摂取するにはサプリメントを利用するといいでしょう。<多く含む食品>魚類(ウナギ、サケ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ)、キクラゲ、干しシイタケ



●ビタミンK

カルシウムを骨に沈着させて骨を強くします。<多く含む食品>納豆、小松菜、ブロッコリー、ホウレンソウ、ニラ

