

## 超高齢社会の中で広がる 骨粗鬆症 ①

骨粗鬆症は、骨に「鬆」が入ったようにスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨は加齢にともない、もろく弱くなりますが、背中や腰が痛む、腰が曲がる、背が低くなるなどの症状は、単なる老化現象ではなく、骨粗鬆症が原因となっていることが多いのです。

骨粗鬆症になると、転倒やつまずいた時だけでなく、物を拾おうとかがんだ時、荷物を持ち上げた時、くしゃみをした時、頭上のもを取ろうと背伸びをした時など、日常のちょっとした動作で骨折しやすくなります。

骨粗鬆症の怖さは、骨折による日常生活動作 (ADL) が制限されたり、生活の質 (QOL) が低下するだけでなく、社会的な問題となっている寝たきりの原因となることです。日本では骨粗鬆症に罹っている人は、1,300万人以上と推計されていて、超高齢社会進展でさらに増加すると予想されています。

### ■なぜ女性に多い？

骨粗鬆症の推定患者数を性別にみると、男性に比べて女性は3倍以上で、現状の1,300万人のうち、1,000万人近くを女性が占めています。

す。なぜ女性に多く発症するのでしょうか？

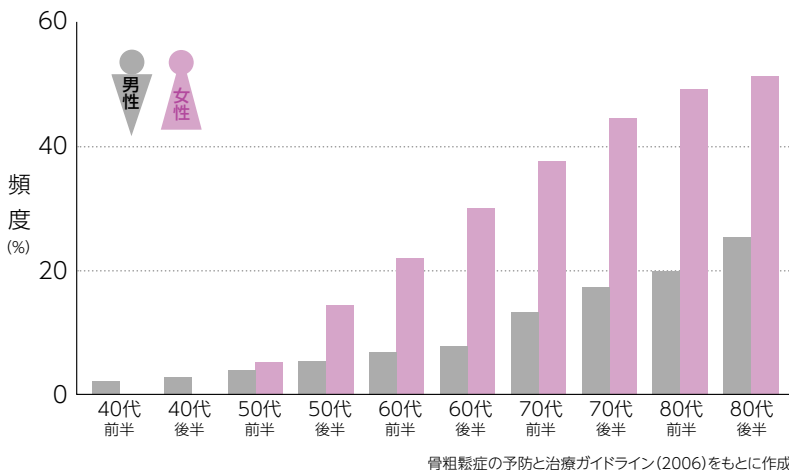
骨密度は男女ともに20歳前後で最大に達します。その後、男性が緩やかに下降するのに対し、女性は50歳前後を境に急激に減少します。これは閉経により、骨の新陳代謝に関わる女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に低下することが大きな要因です。実際、骨粗鬆症の女性の有病率は50歳代から増加し始め、60歳代では3人に1人が、70歳以上では2人に1人が骨粗鬆症と言われています。

### ■骨折から寝たきりの原因に

前述のような腰が曲がる、背が低くなるのは背骨が体の重みで押し潰れてしまう「圧迫骨折」によるもので、その原因の多くは骨粗鬆症と言われています。圧迫骨折は痛みを感じない場合も多く、単なる腰痛として見過ごされがちですが、1ヵ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折 (ドミノ骨折) を引き起こしやすくなります。

日本では70歳代の4人に1人、80歳代の2人に1人に圧迫骨折が認められると報告されています。圧迫骨折により背骨が変形すると、消化器系や呼吸器系にも障害を及ぼす可能性も高いため、腰痛が長く続いたり、姿勢の変化を指摘されたら、すぐに専門機関を受診しましょう。

図表 1 骨粗鬆症有病率の年代別分布



骨粗鬆症により骨折しやすい部位は、背骨、脚の付け根、手首、腕の付け根です。なかでも特に問題なのが、脚の付け根の「大腿骨近位部骨折 (大腿骨頸部・転子部骨折)」です。転んだ瞬間から立ち上がれず、多くの場合は手術が必要になり、長期の入院を余儀なくされます。入院中は絶対安静で、歩くこともできないため筋力や運動能力が衰えてしまうのです。

特に高齢者は安静期間が長いと寝たきりとなる可能性も高いので、骨折や転倒には十分な注意が必要です。「骨折・転倒」は、介護が必要になった原因の4位（11.8%）に位置しますが、男女別にみると、男性が第4位（全体の5.6%）であるのに対し、女性では認知症に次いで第2位（全体の15.1%）と高い割合を占めています。

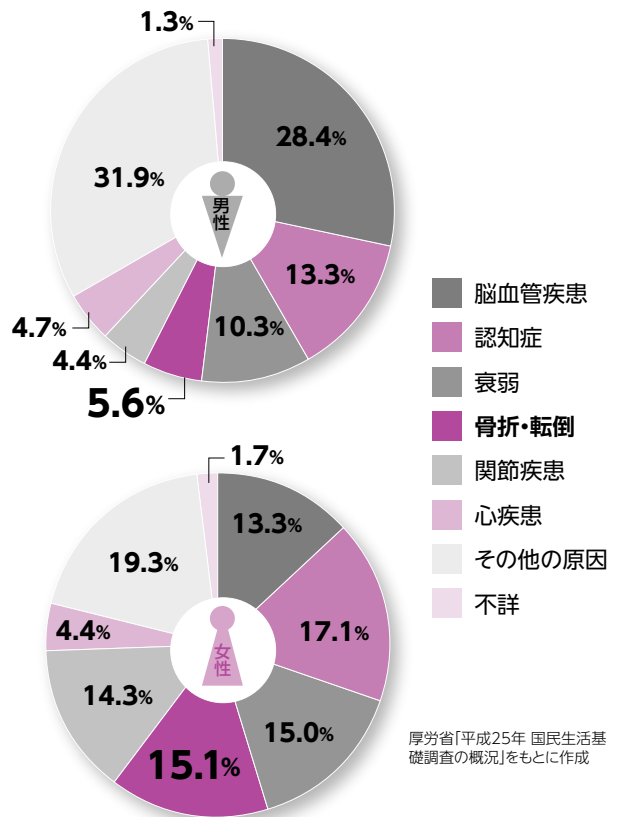
大腿骨近位部骨折の発生率は、50歳以下ではごくわずかですが、60歳以上になると徐々に増加します。特に閉経後の女性では、5人に1人の割合で発症すると言われていいます。また、大腿骨近位部骨折は、繰り返し起こる可能性が高く、そのリスクは4倍近いという報告もあります。屋外はもちろん、室内でも転倒には十分な注意が必要です。

患者の3人に1人は男性です。男性の骨粗鬆症の半数以上は明らかな原因があるとされており、喫煙や過剰飲酒、運動不足などの生活習慣や、腎不全、呼吸器の疾患、糖尿病などの内分泌疾患などが指摘されています。また、骨粗鬆症による骨折頻度は女性に比べて低いのですが、重症化しやすいので軽視は禁物です。

### ■骨粗鬆症検診で骨の健康をチェック

骨粗鬆症の患者数は年々増加していますが、自覚症状がほとんどないため、骨折して

図表 3 介護が必要となった主な原因



初めて診断される場合が多く、8割近くの方が未治療と言われています。早期発見・早期治療のためにも、自分の骨密度はどの位なのか、また、同年代の平均と比べて多いのか、少ないのか把握しておくことが大切です。

骨密度は40代半ばまでは大きな変化がないので、40歳を迎えたら一度測定をすると、それが目安となり、以後の測定時に役立ちます。多くの自治体では、女性を対象に40歳から5歳刻みの節目検診として骨粗鬆症検診が行われていますので、積極的に受診しましょう。そして骨密度が急激に減少する閉経後は、できるだけ年に一度は測定して骨密度の変化を把握しましょう。

骨粗鬆症は「骨の生活習慣病」とも言われていますので、できるだけ日常生活の危険因子を減らすことが予防につながります。男女ともに40歳を迎えたら「骨粗鬆症予備軍」と自覚し、生活習慣を見直しましょう。

図表 2 大腿骨頸部骨折患者数予測

