あおぞら

Vol. 73
2022.5月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：骨粗鬆症（コツソショウショウ）ってどんなもの？

高齢になると、ちょっとした転倒でも骨折につながることがあります。これは、加齢とともに筋力が低下し、転倒しやすくなることに加え、骨ももろくなるためです。骨がもろくなっても直接命にかかわることはありませんが、骨粗鬆症による骨折がきっかけで、要介護状態になる人が少なくありません。健康寿命（介護を必要としない期間）を1日でも伸ばすために、骨粗鬆症対策は欠かせないのです。

骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症とは、骨密度が低下し骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気のことを言い、**「原発性骨粗鬆症」**と**「続発性骨粗鬆症」**に分けることができます。

原発性骨粗鬆症 … 加齢によるもので、女性は閉経を機に骨密度が低下するため、女性に多く見られます。加齢により腸からのカルシウムの吸収が低下することと、閉経期に骨を壊す細胞の働きを抑制する女性ホルモンの分泌が低下することが大きな原因です。また、骨粗鬆症は「骨の生活習慣病」とも呼ばれ、運動不足やカルシウム不足も原因になります。成長期に無理なダイエットで栄養不足だった経験があると、骨が元々弱い可能性があるため早めの対策が必要です。

続発性骨粗鬆症 … 特定の病気や服用している薬が原因で、骨の強度が低下することによって起こります。糖尿病や腎臓病、副甲状腺疾患、関節リウマチ、動脈硬化などの持病がある場合、骨粗鬆症を合併しやすくなります。これらの病気では骨代謝に影響するホルモンの不足、骨形成に必要な細胞の異常、骨質を劣化させる物質の増加などによって、骨がもろくなることが分かっています。また、関節リウマチや気管支ぜんそく、膠原病などの持病があり、ステロイド剤を長く使っている場合、50%の確率で骨粗鬆症を発症するという報告もあります。このため骨密度が高い時から治療を開始することがすすめられています。

こんな症状はありませんか？

- 立ち上がる時や、起き上がる時、重いものを持つと腰が痛む
- 身長が縮んできた
- 背中が曲がってきた
- 転んで骨折してしまった

このような症状があれば、骨粗鬆症の可能性があります。早めに対策を講じましょう！

骨粗鬆症の検査・診断

近年では、骨粗鬆症患者が増加しているため、骨粗鬆症の検査も身近なものになりつつあります。代表的な検査は次のとおりです。

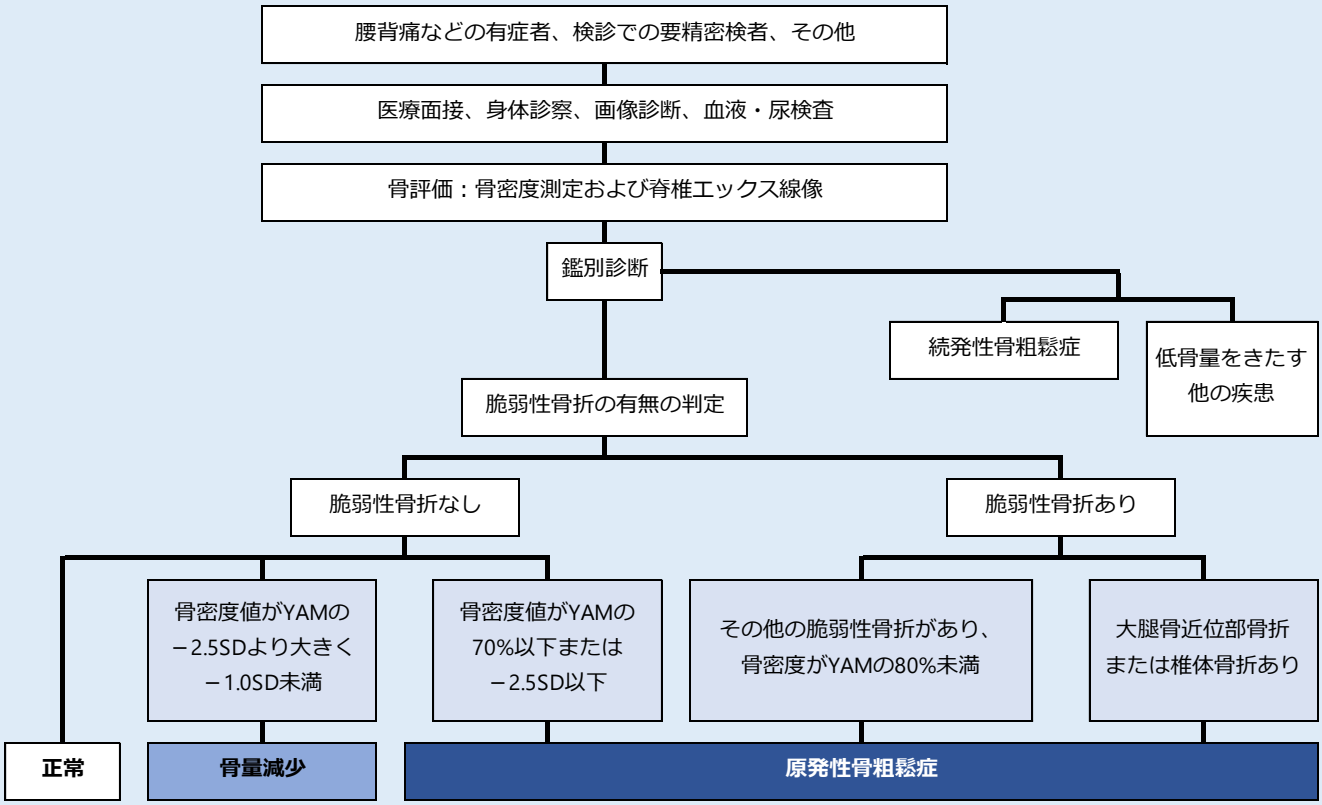
レントゲン検査 … 背骨のレントゲン検査で、圧迫骨折、骨の変形、骨の内部構造の変化を調べます。

骨密度検査 … 骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。精度の高い検査としてDEXA法があります。腰椎と大腿骨近位に2種類の異なるX線を照射し骨密度を測定する方法です。評価の基準となるのがYAM（Young Adult Mean『若年成人平均値』） という基準で、20～44歳の健康な女性の骨密度を100%として、現在の自分の骨密度が何パーセントかを比較した数値です。80%以上は正常、79～71%は骨量減少、70%以下は骨粗鬆症と診断されています。

血液検査・尿検査 … 内科疾患の有無を確認します。血液検査や尿検査により、骨の新陳代謝での骨形成と骨吸収バランスを調べます。これにより、治療薬の効果を評価し治療方針を定めます。

骨粗鬆症の診断は以上の結果を踏まえ【図1】のように行われます。

【図1】原発性骨粗鬆症の診断基準：日本骨粗鬆症学会　骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015



SD：標準偏差, 平均値からのばらつきを表す指標のひとつ

骨粗鬆症の治療 ～ 薬・食事・運動 ～

薬物治療 … 骨粗鬆症と診断された場合、薬物治療が中心となります。薬が効果を発揮すれば骨折のリスクは減ると言われています。治療薬には骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど様々なタイプがあり、状況に応じて使い分けます。処方されたとおりに飲むことが重要です。

食事 … 骨の成分は、主にたんぱく質とカルシウムです。骨を健康にする栄養素を十分に摂取しながら、バランスの良い食事を心がけましょう。食品中のカルシウムは全て吸収されるわけではなく、年齢や体質、摂取する食品により吸収率が異なります。平均して牛乳で約50%、小魚で約30%、緑黄色野菜で約20%とされています。骨を丈夫にするためにはカルシウムを十分に摂ることだけでなく、カルシウムの吸収をよくするために、たんぱく質を同時に取り、ビタミンK、ビタミンDなど、骨を作るために必要な栄養素を摂ることが重要です。とくに乳製品はカルシウムを多く含み、吸収もよいとされます。牛乳の場合、1日に200~400ml程度摂ると良いとされています。牛乳が苦手な場合やお腹がゆるくなる場合はヨーグルトやチーズでも構いません。

栄養素	特徴・多く含まれる食品等
たんぱく質	骨の半分は、たんぱく質でできているので骨を作る材料になります。 肉や魚、乳製品、大豆に多く含まれます。
カルシウム	骨の材料となります。乳製品、骨ごと食べる魚、葉物等に多く含まれます。 多くを一度に摂取するより、毎日欠かさず摂取するように心がけましょう。
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。魚や干しシイタケに多く含まれます。 日光に当たることで合成されるため、日光浴も効果的です。
ビタミンK	骨へのカルシウム沈着に必要なたんぱく質の成熟を促します。 ブロッコリーや小松菜、ほうれん草に多く含まれます。

⚠ 摂り過ぎに注意！！

ナトリウムはカルシウムの尿中排泄量を増加させるため、食塩の摂り過ぎには注意しましょう。
アルコールはビタミンDの働きを悪くし、カルシウムの吸収を低下させます。目安はビール500ml（中瓶1本）、日本酒180ml（1合）、ウイスキー60ml（W1杯）程度です。また、カフェインの摂り過ぎも骨粗鬆症の危険因子とされているため、コーヒーをよく飲まれる方は1日2杯以下にすると良いでしょう。

運動 … 散歩の習慣のある高齢者は、骨と脚力が強化され転びにくくなります。骨を強くするために、生活の中に散歩などの軽い運動や、こまめに家事をするなどの活動的な習慣を取り入れることが大切です。目安としては、散歩なら1日30分2キロメートルを歩く程度（バスの停留所2～3個分）で十分です。水泳なら週2回程度、ゆっくり30分程度泳ぐとよいでしょう。プールを自分のペースで30分程度ゆっくり歩くことも有効です。水中歩行は膝や腰に負担をかけずにできる運動です。

※現在、持病があり食事制限されている方は、主治医に相談のうえ食事療法を行うようにしてください。また、膝痛、腰痛、骨折の経験がある方も、主治医に相談のうえ運動療法を行うようにしてください。

いかがでしたか？骨粗鬆症が気になる方は、ぜひ整形外科を受診してみてください。
骨を丈夫にするために、今日からコツコツ生活習慣を見直していきましょう！

田園調布中央病院
新型コロナワクチン追加接種について

全額公費（無料）で受けられます

【対象者】大田区在住で接種券が届いた方

※当院は3回目の追加接種の方が対象の接種会場です。1回目・2回目の方は予約をお取りできません。

※2回目接種を終了した日から一定期間経過後の日付を選んで予約が可能です。

- 医療従事者：2回目接種を終了した日から6か月経過後
- 高齢者施設入所者・高齢者施設等従事者：2回目接種を終了した日から6か月経過後
- 上記以外の65歳以上の高齢者：2回目接種を終了した日から6か月経過後
- その他一般（64歳以下の方）：2回目接種を終了した日から6か月経過後

【予約方法】 1回目、2回目接種同様ご予約はすべて大田区の予約システムまたは下記の電話予約のみです。病院ではご予約できません。

- 新型コロナワクチン接種予約システム「個別接種会場」**大田区ホームページ：個別接種会場 (city.ota.tokyo.jp)**
- 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター　電話：**03-6629-6342**　受付時間：平日・土曜日 午前8時00分～午後5時15分

お電話のお掛け間違いが多くなっております。発信前に改めて電話番号をご確認いただきますようお願いいたします。

【接種日時】2022年2月13日（日）～ 毎週日曜日 ※平日の接種は行いません。

【注意事項】※問診医師を選択することはできません

※当院の使用ワクチンはファイザー株式会社（コミナティ）となります

新型コロナワクチン接種証明書の電子版が取得できるようになりました

スマートフォンを使って国内用と海外用の新型コロナワクチン接種証明書が取得できるようになりました

- 2021年12月20日からApp Store 及び Google Playで公開されています。
- 日本政府公式の新型コロナワクチン接種証明書アプリです。
- 日本国内用、海外用の接種証明書をアプリで発行できます。

App Store
新型コロナワクチン接種証明書アプリ インストールページ

Google play
新型コロナワクチン接種証明書アプリ インストールページ

○ 接種証明書（電子版）は、スマートフォン上で専用アプリ（デジタル庁発行）から申請・取得し、表示可能となります。

※マイナンバーカードを読み取ることができるスマートフォンに限ります

・iOS13.7以上
・Android OS 8.0以上

〈そのほか必要なもの〉

・マイナンバーカードと暗証番号4桁（カード受取の際に設定した券面入力補助用の暗唱番号）
・（海外用のみ）パスポート

○ 電子版の申請にはマイナンバーカードが必要です

★ マイナンバーカードをお持ちでない方はマイナンバーカードの申請が必要です。
マイナンバーカードの申請から交付の準備まで、現在約2か月程度かかります。

○ 紙様式の接種証明書も引き続き申請できます

新型コロナワクチン接種証明書アプリ
発行：デジタル庁

出典：デジタル庁「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」https://www.digital.go.jp/policies/posts/vaccinecert

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435