

骨

古くて新しい「骨粗しょう症」



方城診療所所長 浅野 茂利

骨

粗しょう症という病名は、もう皆さん何度か聞いたことがあると思います。日本ではすでに約40年も前から腰や背中の痛みを病気の治療が始まりました。骨粗しょう症の病名が広く知られるようになったのは、昭和から平成に移るころに普及した骨密度を測定する機械によります。腕や腰などの骨で骨量を測ると「あなたの骨は何歳の人と同じですか、骨たけ数年、歳をとっていますか」と言われるので、病気がかなり現実味をおびて身近なものになってきたわけです。もう多くのかたが「骨粗しょう症、その病気知ってるよ。骨がもろくなる、腰骨が自然にへしゃんに圧迫されて、腰が曲がる病気よね。あと、転んだりしたとき、脚のつけ根の骨折（大腿骨頸部骨折）や手首の骨折（橈骨遠位端骨折）を起こしやすいくなるよね」と話すことができるのではないのでしょうか。

このように付け加える、一番問題となるのが骨折した後のことです。国の資料によると、高齢者の寝たきりとなる原因の一位が脳血管疾患、いわゆる脳卒中で約40%、その次の二位に転倒・骨折がきています。また、背骨の骨折の数が多く、死亡率が高くなり、圧迫骨折のない人に比べてその数が4倍になるとの報告もあります。骨折が治ったとしても、その後これまでと同じように生活が送れない、寝たきりになってしまつてしまうという怖いものです。背骨の圧迫骨折は知らぬうちに痛みなく起こすことも多く、骨粗しょう症に対する注意として最近では、若かったときより身長が2cm以上低くなつた人や、体重が、年齢マイナス5より軽い人、例えば60歳の人だったら55kgより軽い人は要注意といわれています。あてはまるかたは一度、病院や診療所で検査したほうがよいでしょう。

今回、多くのかたがよく知っている骨粗しょう症を取り上げた一番の理由は、ここ数年で進歩した骨粗しょう症の検査の方法と治療内容をお話しするにあつています。これまでは骨密度の値が治療開始や治療中の主な指標になっていましたが、これが骨折の発生率に大きく関連しないことがわかってき

ました。いよいよ解釈すると骨の年齢が実際の年齢より高くて、そこに心配しなくていいということでは何を指標に骨粗しょう症の治療をするかというときに登場してきたのが骨代謝マーカーです。これは検査時の骨の変化の度合いを表している骨の脆弱性と関連性が高いといわれています。その中でも骨吸収マーカーが実際の診療の場でも普及してきて、尿または採血で簡単に検査できるようになりました。骨吸収マーカーの値が高いと、今現在どんな骨が弱くなっている最中だと理解していいわけです。骨吸収マーカーの利用の仕方としては、骨折が今後発生する危険性の指標、服用している治療薬の効果があるかどうかの判断材料として有用です。骨粗しょう症の診断として、これまでのレントゲン、骨密度測定、採血などに加えて骨吸収マーカーを調べてもらうことをお勧めします。

骨粗しょう症の薬は開始すると長期間飲み続ける必要です。対象となるのは高齢のかたが多く、ほかにも飲む薬があるでしょう。

背骨が曲がって食物が腸まで下がりてくなくなっているかたも多いのではないのでしょうか。最近、週に1錠だけ飲めば骨量が増加し、骨折予防につながるお薬も出てきています。自分に骨粗しょう症の心配があるのかどうかをしっかりと診断し、自分に効果のある薬を検査で見つけ出して、その薬を副作用なく長期間服用することが最新の骨粗しょう症治療と言っていると思います。それと忘れてはいけないことは、薬の治療と合わせて「タンパク質やカルシウムが豊富な食事をとること、散歩などの運動を習慣にして筋力を維持すること、転倒の危険性がある段差や電気コードなどを改善することが重要です。高齢者はかりでなく、20歳代のかたは人生の最大骨量の時期に骨にしっかりとカルシウムを蓄えるように気をつけ、40〜50歳代のかたは更年期の急な骨量の減少に注意して、老年期には歳を感じさせない生活を送れるように折っていきます。

方城診療所
2024年2月

健康に関する記事は必ずしも医学的根拠に基づいて記述されています。医療・医療行為は必ず医師の指導に従ってください。

ふくちの健康 お悩み相談所

→綿棒浣腸をする場合は、哺乳数分後のお腹が動き始めた時に行なうのがポイントです。



幼児の場合

- 毎日決まった時間に便をする習慣をつけさせましょう。はじめのうちは便に行きたいという感覚がなくても、朝食・夕食の後など、時間を決めてトイレに座らせてみてください。ただし、しかりつけたり、無理に行かせるのは逆効果です。
- 繊維分の多い食べ物を与えましょう。いも類（さつまいも・さといも・こんにやく）、野菜類（白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・人参・大根）、豆類（大豆・小豆）、穀類（麦飯・コーンフレーク・ポップコーン・オートミール）、果実類（みかん・あんず・プラム・パイナップル・メロン）、きのこ類（しいたけ・しめじ・えのき）、海藻類（わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき）など。

どうしても便が出ないときは子ども用の便秘薬や浣腸を試してみましょう。浣腸が習慣（くせ）になってしまうことはありません。

生後1か月を過ぎると便の回数は減ってきます。便が2〜3日出ないと心配になりますが、便の出方にはかなり個人差があります。飲んだり食べたりがきちんとできていて、機嫌もよく、硬くない便がまとめてたくさん出て、体重も順調に増えているならば、便秘と考えるなくてよいです。

便がコロコロとして硬いとか、便をするときにいきんで苦しそうになると、肛門が切れて出血する場合があります。

便秘の時の工夫

- **赤ちゃんの場合**
- おなかを優しくさすってあげましょう。
- 果汁や砂糖水などを与えてみましょう。果汁も子どもさんによって効くものと効かないものがありますから、いろいろな種類の果汁をためてみましょう。
- 離乳食が進んでいれば、果物や野菜を加えることが大切です。
- 綿棒にオリーブオイルなどをつけて、お尻の穴をくすぐってみましょう（綿棒浣腸）。深く入れる必要はありません。

Daycare Disease prevention

高齢者に生きがいを デイケアセンター福智

みんなで楽しむコミュニケーション

- * 集団レクリエーションの企画
- * 風船パレー
- * 的あてゲーム
- * 魚釣りゲーム
- * 輪投げ
- * カラオケ
- * 創作 など



↓みんなで作った作品は、デイケア福智の入り口にも飾られています。



↑紙を丸めることで上肢・手指機能の向上につながる創作レク。

10か月になる子どもがぐるぐる回して遊ぶおもちゃを作りました。機嫌はよくなるが、お尻の穴をくすぐって便秘と

No.6 「コーナー担当医」方城診療所 幸田 広美 副所長

デイケアセンター福智
2024年1月