

自習室23 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

国際医療福祉大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 吉田 知彦

いきなりクイズです。

日本には骨粗鬆症患者さんはどの程度いるのでしょうか？

- ① 1,300 人程度
- ② 13 万人程度
- ③ 1,300 万人程度 （答えは最後にあります。）

骨粗鬆（こつそしょう）症とは、歩行中に転んだだけで骨折するほど骨が弱くなる病気です。特に大腿骨骨折（足の付け根の骨折）では、その後寝たきりになる場合もあります。また、脊椎骨（背骨）骨折後には腰が曲がって歩きづらくなったり、内臓が圧迫されて胃腸障害が見られたり、さらには死亡率も高くなるという報告もあります。骨粗鬆症の患者さんでは骨折をするまでとくに自覚症状がないだけでなく、脊椎の骨折では知らない間に骨折している場合もあり、身長が2 cm 以上縮んだ方は要注意です。

骨の強度は骨密度と骨質によって決まりますが、骨密度は女性ホルモン（エストロゲン）と密接に関わっており、女性では閉経を迎える50歳代頃より骨密度が急激に低下します。このため閉経後の女性では骨粗鬆症の危険性が高まります。それでは骨粗鬆症を予防するために、気をつけるべきことは何でしょうか？

まず適切なビタミンD濃度の維持が挙げられます。ビタミンDは日光に当たると皮膚で作られ、主に腸からのカルシウム吸収を促します。「頭をターバンで覆っていたペルシャ人の頭蓋骨はエジプト人のものより弱かった」と古代ギリシャの歴史家ヘロドトスも記載したとおり、日光暴露が少ないと皮膚で作られるビタミンDが減り、骨密度が低下します。

千葉県では顔面と両手の甲を夏なら5-6分、冬なら40-50分日光にさらすと皮膚で1日に必要なビタミンDが皮膚で作られます。鮭やサンマ・キクラゲなどのビタミンDが豊富な食品を積極的に摂取するのも良いでしょう。一方で、喫煙や過剰な飲酒は骨密度の低下を招くことが知られており、タバコやアルコールに注意することも重要です[表]。

また、無重力環境で生活する宇宙飛行士は骨粗鬆症が急激に進むことが知られ、重力に逆らって骨に負荷をかけることも骨粗鬆症予防に重要です。1日30分程度のウォーキングなどがお勧めですが、関節や筋肉に問題があり移動に支障がある場合（ロコモティブ・シンドロームと呼ばれます）には転倒して骨折する恐れもあり、ご自分の体力に合わせた運動が推奨されます。

さて、文頭のクイズの答えですが、我が国の骨粗鬆症患者さんは約1300万人と推測されていますので答えは③です。日本人の10人に1人が骨粗鬆症で、60歳代では2人に1人が骨粗鬆症を持っていると考えられています。しかし実際に医療機関で治療を受け

ている方は約 200 万人と少ないのが現状です。閉経後の女性は骨粗鬆症の危険性が高い方が多く、骨折を起こす前に検診（各自治体でそれぞれ骨粗鬆症検診を行なっています）で骨密度検査を受けられることをお勧めします。

最近では様々な骨粗鬆症治療薬が利用可能となっており、骨密度低下が顕著な場合は医師にご相談ください。

（書籍『小象の 元気！で行こう』23話より）