

県立三好病院

平成27年9・10月号

今の特集：骨粗鬆症について



6階のスタッフです

～ 県立病院基本理念～

県民に支えられた病院として
県民医療の最後の砦となる

発行 徳島県立三好病院 広報委員会

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2

TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910

臨時看護師募集

県立三好病院では
臨時看護師、臨時准看護師を
随時募集しています。

詳しくは県立三好病院看護局
(0883-72-1131)まで

御意見・御要望がございましたら、ホームページ、または院内御意見箱までお願いします。
広報バックナンバーは、ホームページにて御覧になれます。

骨粗鬆症について

整形外科 木下 大

1. 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、「骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気」と定義されています。

骨強度とは「骨密度」と「骨質」を合わせた概念であり、そのどちらかが低下してもわずかな衝撃で骨折を生じやすくなります。

現在、40歳以上の骨粗鬆症の有病率は、腰椎で男性3.4%、女性19.2%、大腿骨で男性12.4%、女性26.5%と報告されています。

この有病率を人口に当てはめてみると男性300万人、女性980万人、合わせて1,280万人もの患者が骨粗鬆症と診断されています（図1）。

また、骨粗鬆症による骨折患者数は大腿骨近位部骨折で148,100人、（男性31,300人、女性116,800人）と報告されており、椎体骨折と並んで増加の一途をたどっています。（図2）。

骨折は事故や怪我など、誰にも受傷する可能性があります。骨粗鬆症のリスクの高い人は早期に骨粗鬆症の治療を開始して、骨折リスクを低下させましょう。

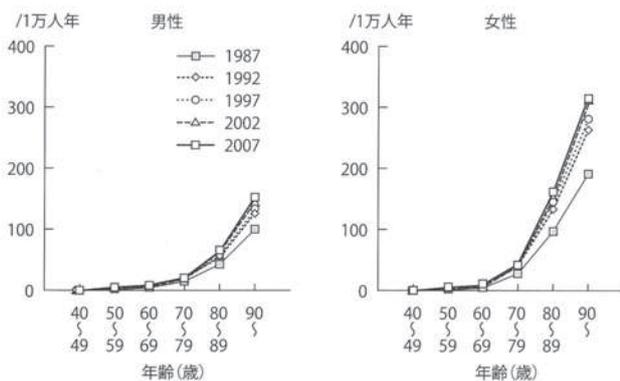


図1. 大腿骨近位部骨折の性・年代別発生率とその推移

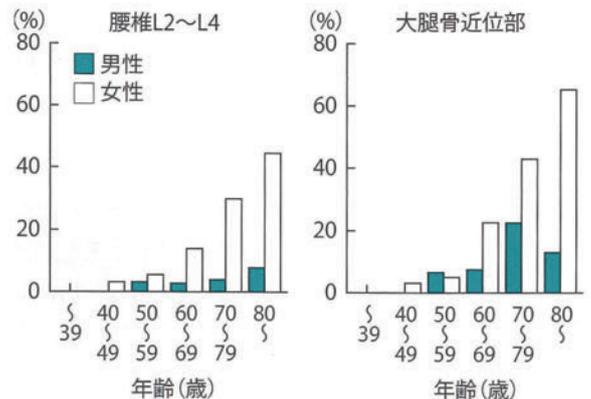
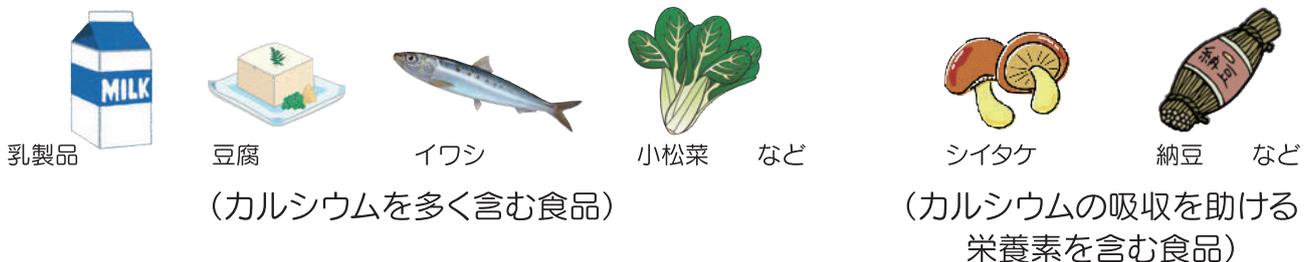


図2. 骨粗鬆症の年代別有病率

2. 原因

大人になると骨は成長しないと思われがちですが、骨は毎日リモデリング（骨代謝）を繰り返しています。リモデリングは破骨細胞（古い骨を溶かす＝骨吸収）と骨芽細胞（新しい骨を作る＝骨形成）の働きによって営まれています。このリモデリングのバランスが崩れてしまうと、破骨細胞の働きが一方向的に強くなり、相対的に骨吸収が進み、骨密度の低下、骨質の劣化を引き起こします。

女性では閉経に伴い女性ホルモンのエストロゲンが欠乏することにより破骨細胞が活性化され、骨吸収が亢進します。また加齢に伴うカルシウムの吸収能低下や酸化ストレスも骨吸収を亢進させます。これが、骨粗鬆症が女性や高齢者に多い所以です（図3 図4）。



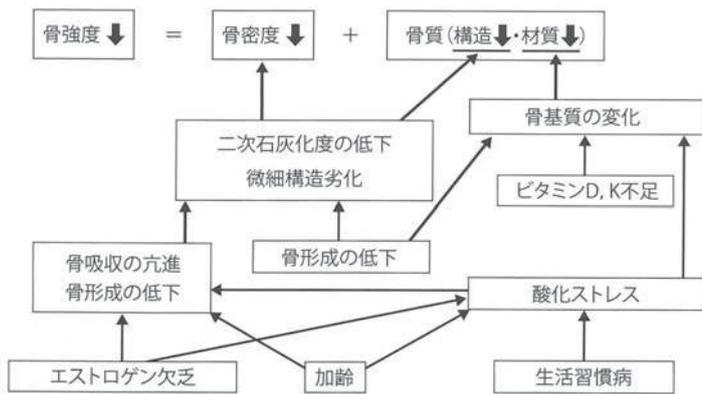


図3. 骨強度の低下要因の多様性

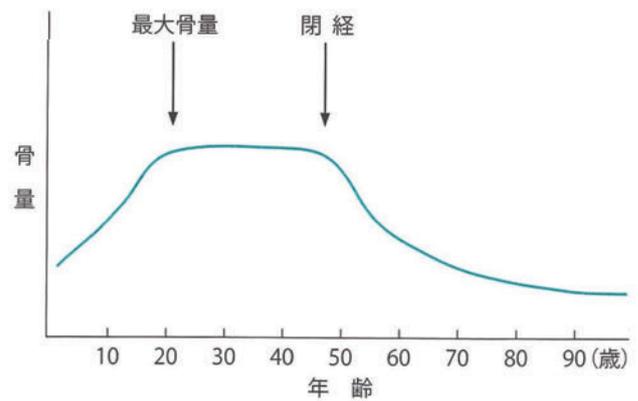


図4. 骨量の経年的変化(女性)

3. 診断

骨粗鬆症の診断は、骨密度を測ること、レントゲンを撮ることで診断できます。

具体的には①YAM値（20歳～44歳の健康な人の骨密度を100%としたときの骨密度の比較値）が70%以下の人、②YAM値80%未満で脆弱性骨折（立位からの転倒など軽微な外力による骨折）がある人、③椎体骨折、大腿骨近位部骨折がある人が原発性骨粗鬆症と診断されます。骨密度は腰椎または大腿骨近位部のレントゲンを撮像して測定することが推奨されており、当院では腰椎のレントゲン写真から骨密度を測定しています。

またその他にも、当院では血液検査や尿検査を行い、骨代謝マーカーを調べることで骨の代謝の速度を知ることでもできます。

4. 予防・治療

骨粗鬆症の治療は薬物療法が中心となりますが、食事、運動などを含めて、骨強度を維持・増大させる生活習慣を確立すること、また、転倒などを回避することも必要です。

薬物療法では大きく分けて骨吸収を抑制する薬と骨形成を促進する薬、骨を構成するカルシウムバランスを整える薬があります。それぞれの薬によって投与方法の違い（内服薬、注射薬）、内服時期（毎日、週一回、月一回製剤がある）がありますし、年齢や骨折リスクの程度により個々の患者によって適切な薬が異なります。

5. 最後に

骨粗鬆症は骨強度の低下により、骨折しやすくなる病気ですが、中には骨折していても気づかない人もいます。閉経後の女性で腰や背中痛みがある、昔に比べて身長が縮んだ、背中が曲がってきた、などの症状があれば、椎体骨折がある可能性があります。心当たりのある人は早急に骨密度を測定しましょう。

参考：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン

2015年版；骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会

看護の日・ふれあい看護体験

看護局では、看護協会の看護のこころ普及事業の一環として、5月13日に「看護の日」のイベント、7月30日に「高校生ふれあい看護体験」を開催しました。

看護の日

ナイチンゲールの誕生日である5月12日が看護の日、その週が看護週間と定められています。

三好病院でも血压・体脂肪測定・手洗いチェック・足湯など看護への理解を深めるためのさまざまなイベントを行いました。



※ボランティアによるアロママッサージ



高校生ふれあい看護体験

看護に対する関心と理解を深めてもらうため、毎年夏休みに実施しています。今年は池田高校と辻高校から20名の高校生が参加し、看護体験を行いました。



「普段お年寄りとふれあう機会が少ないので良い経験になった」「体験してみて、ますます看護師になりたい気持ちが強くなった」などの意見が聞かれました。いつか、看護師になった皆さんと三好病院で働くのを楽しみにしています。

