



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

転倒による骨折 大きな原因は骨粗しょう症

今年の冬、日野病院には多くの高齢者が入院しました。病院長である私のもとには毎日、入院の報告が届きますが、その中でも特に多かったのが骨折です。

今年は雪が多く、気温が低かったため、道が凍って滑ったり、雪かきをして転倒したりする人が続出しました。尻もちをついたり、手をついたりして骨折し、入院する患者さんが後を絶ちませんでした。

私は外来で「転ばないように気をつけてくださいね」と声をかけていますが、それでも転倒は防ぎきれません。高齢になるとバラン

ス感覚が低下し、足の筋力も衰え、踏ん張る力が弱くなるためです。しかし、最も大きな原因は骨自体が弱くなっていること、つまり骨粗しょう症なのです。

骨粗しょう症の「粗」は「粗い」という意味、「鬆（しょう）」は松の葉を重ねたように隙間があつてスカスカになっていく状態を表します。実際に骨粗しょう症の患者さんの骨を調べると、中がスカスカで隙間だらけです。こんな状態では、尻餅について背骨に力が加わるとグシャッと潰れてしまいます（椎体圧迫骨折）。この骨折は、激しい腰痛を引き起こし、時間が経つと背中が曲がる原因になります。横向きに転倒したり、体をねじって転倒すると足の付け根の骨折を起こしやすくなります（大腿骨近位部骨折）。転倒時に手をつくと手首の骨を骨折します（橈骨遠位端骨折）。この3カ所が骨粗しょう症患者に多い骨折部位です。

骨粗しょう症は 加齢が最大の原因

骨粗しょう症は女性に多い病気ですが、高齢になれば男性にも多く見られます。例えば、50歳以上の女性の約半数が骨粗しょう症と診断され、80歳以上では8割以上になります。男性では50歳以上で20%、80歳以上で50%以上です。

骨粗しょう症の原因は加齢が最大の原因ですが、ホルモンバランスの変化、つまり女性では閉経後エストロゲン（女性ホルモン）が減少すると骨の減少が加速します。栄養不足も重要で、特にカルシウムやビタミンDの摂取不足です。運動不足や喫煙、過度の飲酒も悪化因子です。糖尿病やリウマチなどの疾患、長期のステロイド薬も骨粗しょう症の原因となります。

それでは骨粗しょう症の診断はどうすればいいのでしょうか。

今では簡単に検査ができます。最も一般的な方法はレントゲンによる骨塩定量検査です。日野病院でも骨塩定量によって椎体と大腿骨の骨密度を測定できます。50歳以上の女性、70歳以上の男性、痩せ型の人、血縁に骨粗しょう症の方がいる人、骨折したことのある人、ステロイド薬を内服している人は、ぜひ定期的に骨塩定量検査を受けてください。

次回は治療法についてお話しします。

