

骨粗鬆症の基礎知識

骨粗鬆症とは、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患という定義があります。簡単にいうと、なんらかの原因によって骨の新陳代謝のバランスが崩れて、骨が作られるより、壊れていくほうが上回ってしまい、骨量の減少が著しくなっていて、骨折しやすくなる骨の病気です。

日本では1300万人の**骨粗鬆症**の患者がいますが、治療を受けているのは1/6の200万人と治療率の低さが問題となっています。また、治療を開始しても治療効果の実感も感じにくいことや、薬は飲み方の注意点が複雑であったり、高血圧など他の病気治療薬の薬もあって、骨の薬は後回しになりがちです。これらのことから、治療の継続率は低く、骨折のリスクが高い現状があります。

10月8日は
骨と関節の日



骨の大事な5つの役割

- ① 頭や内臓を支える、**支持作用**
- ② それらの重要な器官を納めて**保護する作用**
- ③ 付着する筋の収縮により、関節を支点として、**運動をする作用**
- ④ 骨髄で赤血球や白血球、血小板が作られる**造血作用**
- ⑤ カルシウムをはじめ、リン、ナトリウム、カリウムなどの**電解質を骨中に貯蔵する作用**

これらの5つの大事な役割があります。

こわいぞ 四大骨折！

骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位は・・・

- 1位：脊椎圧迫骨折
- 2位：大腿骨近位部骨折
- 3位：橈骨遠位端骨折
- 4位：上腕骨近位端骨折

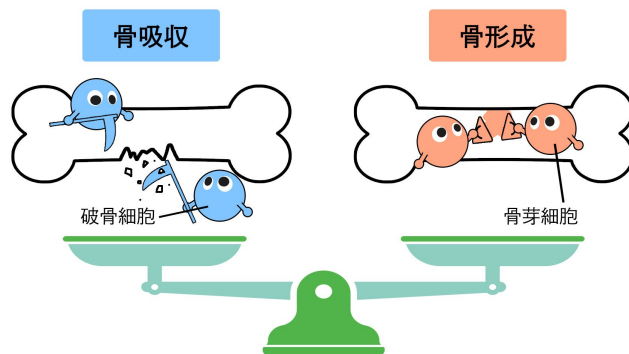


骨が脆弱ですと、立った高さからの転倒で骨折してしまいます。屋内でのカーペットなどでつまずいたり、スーパーの駐車場の車止めに足が引っかかり転けてしまった…ということが多いです。骨折してしまうと、今の活動レベルよりワンランク下がって、健康度に影響があるとされています。

骨折を予防するためには、転げにくい体にすることや自宅の環境を見直すことも大切です！

骨の新陳代謝

骨も皮膚と同じように新陳代謝を繰り返しています。骨には破骨細胞という古い骨を壊していく細胞と骨芽細胞という新しい骨を作る細胞があります。おおよそ4～6か月のサイクルで骨は作りかえられており、1年間に20～30%の骨が新しいものに作り替えられます。全身の骨が作りかえられるのには数年かかります。



<https://rd.asahigroup-holdings.com/research/report/45.html>

当てはまる人はまず検査を！

- 閉経後の女性
- 身長が若い時より2cm以上下がった
- 骨折したことがある人
- 運動不足
- 喫煙者
- お酒の飲みすぎ
- 生活習慣病がある（糖尿病など）
- ステロイド剤の使用
- 甲状腺の病気
- 胃がんの手術後
- 親が骨粗鬆症だった
- 不規則な生活習慣（食事の偏りなど）

～リハプライドINAMIから～

骨を守る大切さを感じていただけただけでしょうか？
骨粗鬆症に関する情報第2弾もみてくださいね。

Email : inami@rehapride.co.jp

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783
担当：船倉

