

国家公務員共済組合連合会
舞鶴共済病院
〒625-8585
京都府舞鶴市字浜 1035 番地
TEL 0773-62-2510 《代表》

れんけい君

発行元：地域医療連携室



骨粗鬆症

整形外科 主任部長 野口 学

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約 1000 万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

症状

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

診断はX線（レントゲン）検査でも可能です。骨の量や成分（骨密度）を測定するためには、DXA法（当院で採用している一番正確な検査法です）、超音波法、MD法、CT法といった詳しい検査があります。

予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。

原因と病態

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

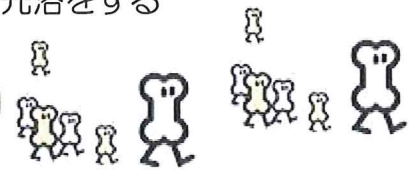
予防



- ① 転ばないように注意する
- ② カルシウムを十分にとる




- ③ ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- ④ 適量のタンパク質をとる
- ⑤ 禁煙し、アルコールは控えめにする
- ⑥ 運動、日光浴をする

治療



内服薬や注射（カルシトニン製剤）などによる治療を行います。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。閉経後の女性には、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。

診断

DXA(デキサ)法	超音波法	MD(エムディ)法
		
エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。全身のほとんどの骨を測ることができます。	かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。	X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。

『かかりつけ医』をもちましょう！

紹介状があれば以下のようなメリットがあります

- 初診にかかる選定療養費（2,100円）が不要です。
- 事前に受診予約ができます。
- 病気の経過や服用中のお薬が判るので治療や診断に役立ち、検査やお薬の重複が防げます。



一般内科・消化器内科および歯科口腔外科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。その他の診療科については、紹介状がなくても診察いたします。かかりつけ医がある場合は可能なかぎり紹介状をお持ち下さい。