

骨粗鬆症 ①

骨粗鬆症とは全身の骨の量が減って骨折しやすくなった状態をいいます。骨折は脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）・老衰に次いで寝たきりの原因の第3位となっており、寝たきりの予防のためには早期の対策が必要です。

骨粗鬆症は早期には全く症状がなく、骨折が生じてはじめて症状が出ます。ですから、症状が出た状態はすでに骨粗鬆症が進んでしまった状態といえます。女性は65歳を過ぎると50%以上の方が骨粗鬆症となります。まさに**65歳以上の女性は骨粗鬆症適齢期**といえます。しかし実際に治療を受けておられる方はその内**20%程度**といわれています。

骨粗鬆症の診断はまず骨量を測定することから始めます。骨量を測定する部位としては腰、手首、手、大腿骨（足の付け根）、踵（かかと）がありますが、当院では手首と手の骨量を測定しています。若年女性の平均骨量を100としてその値と比較して**70から80%の骨量を骨量減少**と診断し、**70%未満を骨粗鬆症**と診断します。ちなみに正常の人と比較して骨量が**70から80%（骨量減少）**の人は骨折の頻度が**1.8倍**、**70%未満（骨粗鬆症）**の人は骨折の頻度が**4倍**になると報告されています。

閉経後の女性、特に65歳以上の方は一度骨量の測定をされることをお勧めします。希望される方は整形外科医師にご相談ください。

（文責：古川）