

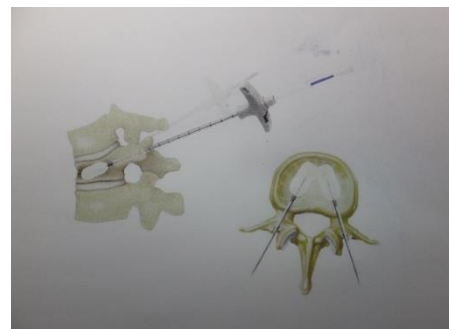
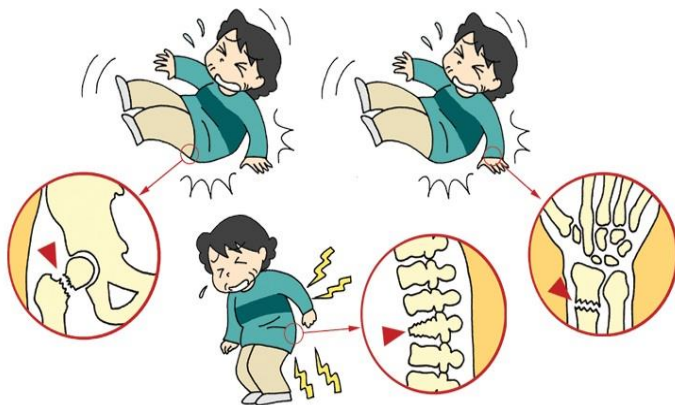
こつそしょうしょう 骨粗鬆症

骨は、誰でも年とともに脆(もろ)くなってきます。

骨密度は、20～30 歳台の若い頃が最も高く、年とともに徐々に低下してきます。骨密度が年相応であっても 60 歳台を過ぎると骨粗鬆症と言われる値まで低下してきます。骨粗鬆症になると転倒などの軽い外傷でも骨折が起こりやすくなります。場合によっては転倒をしなくても自分の体重を支えきれずに骨折してしまうこともあります。

高齢者が転倒して起こる骨折で最も多いのが、ももの付け根が折れる大腿骨頸部骨折(だいたいこつけいぶこっせつ)です。大腿骨頸部骨折が起こると歩行できなくなってしまいます。寝たきりになってしまいますと種々の合併症が起こり致命的になることもあるので、可及的(速やかに)早期に手術をしてリハビリテーションができる状態するのが原則です。

腰椎や胸椎が潰れてしまう圧迫骨折も比較的頻度の高い骨折です。圧迫骨折が起こった時には、コルセットを装着してリハビリテーションを行うのが原則です。高度の痛みが長期間続く場合にはバルーンカイフォプラスティーという手術をすることもあります。数ミリメートル程の切開から風船のようなものを入れて骨折を整復して、骨セメントで固める侵襲(体を傷つけること)の少ない手術です。



バルーンカイフォプラスティー

これらの骨折を予防するためには、普段から適度な運動をすることが最も大切です。骨や筋肉は使わなければ退化してしまうので、毎日体を動かすことが必要です。しかし、急に無理をすると体を壊してしまうこともあるので、各々の体調や体力に合わせた適度な運動をすることが大切です。

骨粗鬆症の進んだ方には、薬物療法が必要になることもあります。ビタミン D、K、カルシウム、骨吸収を抑制する薬、骨形成を促進する注射薬など様々な薬があります。



【整形外科診療部長 斯波 俊祐】

