

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2018.2

Vol. 64

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.64

●平成30年2月発行

●編集・発行／総合東京病院

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

特集

骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折



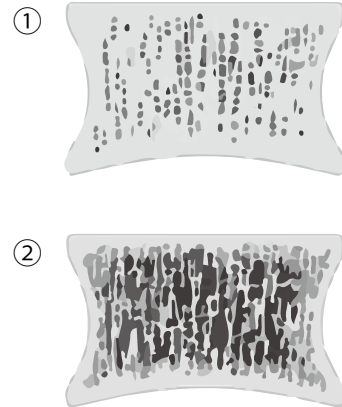
総合東京病院
脳神経外科
副院長
脳神経疾患センター長
沼澤 真一

●骨粗鬆症の「鬆」って どんな意味でしょう？

骨粗しょう症の「しょう」は漢字で「鬆」と表記します。この「鬆」は、ダイコン・ゴボウなどの、時期がすぎて心(しん)に多数の細い穴ができた箇所や、豆腐を煮すぎたためにできる多くの泡のような穴のことを指すそうです。骨粗鬆症患者の骨は「鬆」という字が示すとおり、骨が構造的にもろくなってスカスカの状態になっています。初期の状態では自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みを伴い、さらに悪化すると骨折を起こして寝たきりの原因になることもあります。

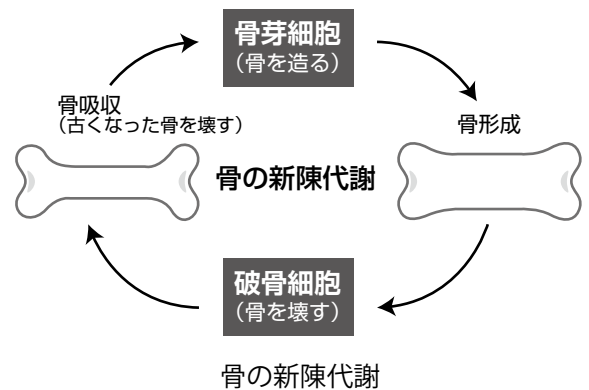
●増加する骨粗鬆症患者

国内の骨粗鬆症患者は1,300万人を超え、



正常な骨①と骨粗鬆症患者②の骨の断面図

今なお増加の一途を辿っています。罹患者は女性に多く、閉経を迎える50歳前後から骨量が減少し、60歳代では2人に1人が骨粗鬆症といわれています。女性だけでなく、高齢の男性にも多く見られます。



PET-CT装置

PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」 ※総合東京病院の来院申込者

通常料金 108,000円 → 優待料金 86,400円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学課へ

☎03-3387-5462 受付時間/月～土(日・祝除く)

AM 9:00 ~ PM 5:00

特集 骨粗鬆症と脊椎圧迫骨折

私達の細胞は常に新陳代謝を行って、古いものを外に出して新しく生まれ変わっています。それは骨も同じです。古くなった骨は溶かされ、カルシウムを骨に補強していく骨形成を行っています。これが骨の新陳代謝です。この新陳代謝のバランスが崩れることで骨の量が減少します。この原因となるのは加齢や女性ホルモンの減少などです。

● どう防ぐ？ 骨粗鬆症

骨粗鬆症を防ぐためには、バランスの取れた食事と適度な運動が重要です。骨の健康にかかわる栄養素は多いですが、そのなかでも骨の材料となるカルシウムは欠かせません。乳製品や大豆製品、小魚や海藻類、小松菜や切り干し大根などを積極的に摂りましょう。

運動が予防につながるのは、骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなるためです。また筋力やバランス力を鍛えて転倒や骨折を防ぐので適度な運動が欠かせないのです。身体の状態を考慮してウォーキングを無理のない範囲でやってみるといいでしょう。

最近では薬の進歩がめざましく、「骨の吸収を防ぎ、骨量を増やす薬」「骨の形成を促進し、骨量を増やす薬」「骨の代謝を助ける薬」などがあります。

● 脊椎圧迫骨折が起こるメカニズム

脊椎圧迫骨折の主な原因は骨粗鬆症です。骨粗鬆症性椎体骨折ともいわれ、押しつぶさ

れるように変形してしまう骨折を指します。私たちの背骨は24個の骨（椎体）で構成され、身体の重みをバランス良く支えているのですが、骨粗鬆症が原因で骨がもろくなるため、身体の重みを支えきれずに椎体が潰れて骨折することがあります。骨折するときは、尻もちやくしゃみをしたり、重いものを持ち上げたり、ちょっとしたことで椎体が潰れ、知らぬ間に骨折していることもあります。背骨（椎体）の骨折には痛みが軽い場合も多く、脊椎圧迫骨折は「いつの間にか骨折」と呼ばれるようになりました。最近、腰や背中に痛みがあったり、背中が曲がる、身長が低下が見られる場合は、脊椎圧迫骨折の可能性があります。

骨折の疑いがある場合は、X線（レントゲン）検査、医師が必要と認めた場合はMRI検査を行い、骨折の有無を検査します。

続きは総合東京病院のホームページをご覧ください。



左からCT画像①、MRI画像②、レントゲン画像③。
CT画像では新旧の圧迫骨折の箇所(矢印)、MRI画像では新たに骨折した箇所(矢印)が確認できる。レントゲン画像では骨折の箇所を確認できにくく、新たな骨折は固定できない。