



骨粗鬆症！？何？それってどんな**症状**！？

4月ということで、とうとう春の季節がやってまいりました。皆様お変わりはいかがでしょうか？

今回は骨粗鬆症について、特に「**骨粗鬆症！？何？それってどんな症状！？**」についてお伝えします。

理学療法士が「**症状**」・「**原因**」・「**診断**」・「**予防と治療**」をご紹介しますと思います。



1. 症状

骨粗鬆症とは・・・骨の強度が下がり、骨折しやすくなる状態のことです。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。



2. 原因

体の中の骨は生きています。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)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。**

- 加齢
- 過度の飲酒
- 喫煙
- 閉経
- 糖尿病
- 家族歴
- ダイエット
- 慢性腎臓病
- 運動不足



3. 診断

診断は、骨粗鬆症に特徴的な脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折の有無、および骨密度の数値を参考に行われます。診断がついた場合、**疾患などによらない骨粗鬆症(原発性骨粗鬆症)**か、もしくは疾患による**骨粗鬆症(続発性骨粗鬆症)**か、の鑑別が行われ、その結果をもとに治療方法が検討されます。

- ①問診
- ②身体診察
- ③画像検査
- ④骨密度の測定
- ⑤血液・尿検査
- ⑥鑑別診断



4. 予防と治療

予防

- ・転ばないように注意する
- ・カルシウムを十分にとる
- ・タンパク質をとる
- ・運動、日光浴をする
- ・禁煙
- ・アルコールは控えめに



予防

内服薬や注射などによる治療を行います。**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。**もし担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

