

検査は？治療法は？予防はできる？

「いつのまにか骨折」に備えよう

1 検査

X線検査や血液検査で骨密度を調べる

「いつのまにか骨折」が気になったら、まずはセルフチェックを。特に若いころより身長が2cm以上縮んでいる場合は可能性が高いので、整形外科を受診しましょう。検査では、レントゲンで骨折の有無を確認すると同時に、骨密度を測定して骨粗しょう症のレベルや今後の骨折のリスクも調べます。測定方法はX線検査や超音波検査、血液検査などいくつかあり、病院によって異なります。

セルフチェックもしてみよう

- 若いころより身長が2cm以上縮んだ
- 「いつのまにか骨折」になった家族がいる
- 腰が痛い
- 背中が曲がってきた

2 治療法

薬や手術もあるが
症状によって判断が必要

急性の痛み

強い痛みをともなう時は、応急処置として鎮痛剤や湿布薬で痛みをやわらげ、コルセットで患部を固定し安静にして過ごします。症状に合わせて、骨が溶け出すのを抑える薬や、骨をつくる薬、骨の減少を抑えるカルシウム剤やビタミン剤を服用します。必要であれば、骨を金属で固定したり、充填剤で骨を補強したりする手術をおこないます。



慢性の痛み

弱い痛みが続く場合、日常生活の中で骨を強くするための食事や運動（予防法を参照）を取り入れ、骨粗しょう症を根本的に改善します。特に運動は重要で、安静にしそぎるとさらなる骨の弱体化招きます。また、鎮痛剤や湿布薬の長期使用は、かえって自然治癒を妨げることに。痛みが弱くなっているのに自己判断でいつまでも使い続けるのはやめ、医師に相談しましょう。

3 予防法

生活習慣を見直して
強い骨と筋肉をつくる

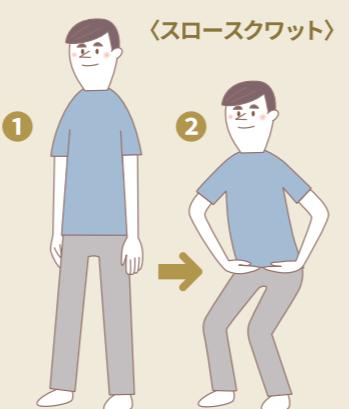
食事

骨をつくるカルシウムは積極的にとりましょう。牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆・大豆製品に多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なきのこ類や魚、骨の生成にかかるビタミンKが豊富な納豆、ニラ、ブロッコリーなども、意識してとりたい食材です。また、喫煙やアルコール、糖分、カフェインの過剰摂取は骨を溶かす一因に。自覚がある場合は控えるように心がけましょう。



運動

骨は筋肉と相関関係にあり、筋肉に適度な負荷を与えて刺激することで、骨の生成も促進される性質があります。意識して階段を上り下りしたり、仕事や家の合間にスロースクワットや片足立ちをしたりするなど、日常生活の中で体を動かす習慣をつけましょう。簡単なものでも、毎日続けることで十分な効果が得られます。



- 足を肩幅に開いて立つ。
- 背筋を伸ばし、お尻を後ろへ引きながらゆっくり腰を落とす。再びゆっくり腰を上げ、ひざを伸ばしきる前に次の動作をおこなう。5~10回ほど繰り返す。

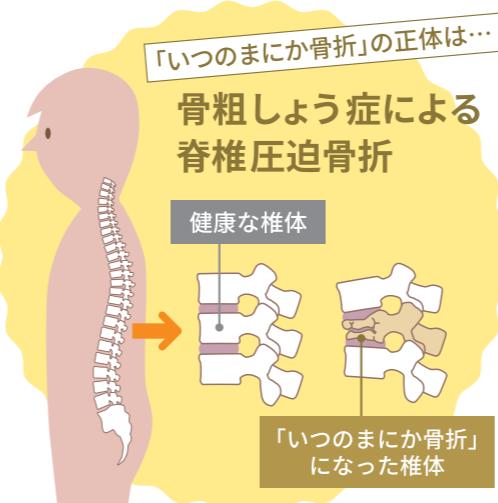


背が縮む、
腰が痛いなどの症状は

「いつのまにか骨折」のサインかも！？

背骨の一部が折れてしまう「いつのまにか骨折」。すぐに命にかかる病気ではありませんが、寝たきりや認知症の引き金になる場合も。そこで、総合内科専門医の團茂樹先生に原因や対策方法をお聞きします。

取材協力：ティーベック株式会社



骨粗しょう症になると、骨の強度が低下。背骨（脊椎）を構成する椎体と呼ばれる部分が、自分の体の重みで圧迫され、潰れたように変形してしまいます。これが「いつのまにか骨折」（脊椎圧迫骨折）です。

怖いのは連鎖骨折！

- 1ヶ所折れると次々に折れる
- 大腿骨の連鎖骨折は寝たきりや認知症のリスクが高まる

「いつのまにか骨折」とは、背骨（脊椎）の一部がまるで押し潰されたように骨折してしまうこと。その主な原因是骨粗しじう症。骨の強度が低下し、もろくなるため、自分の体の重みで背骨が押し潰されてしまうのです。

「いつのまにか骨折」になると、背中や腰が曲がる、腰が痛くなるなどの症状が出ます。しかし、痛みがなく骨折に気がつかない人や、歳のせいだと我慢してしまう人も。團先生は、こうして放置することがより深刻な事態を招くといいます。「1ヶ所でも骨折すると、その周囲に負担がかかり、2ヶ所、3ヶ所と連鎖的に骨折してしまいます。そうなると、骨折前の健康状態を取り戻すことは困難になってしまいます。

骨粗しじう症になると、骨の強度が低下。背骨（脊椎）を構成する椎体と呼ばれる部分が、自分の体の重みで圧迫され、潰れたように変形してしまいます。これが「いつのまにか骨折」（脊椎圧迫骨折）です。

骨粗しじう症になると、骨の強度が低下。背骨（脊椎）を構成する椎体と呼ばれる部分が、自分の体の重みで圧迫され、潰れたように変形してしまいます。これが「いつのまにか骨折」（脊椎圧迫骨折）です。

60歳を過ぎたら 男性も注意が必要

なります。特に、その連鎖が大腿骨に及ぶと大変危険。大腿骨が骨折して歩けなくなると、高齢者はそれをきっかけに寝たきりや認知症のリスクが高まるからです

「いつのまにか骨折」は、一般的に女性にしてしまうこと。その主な原因是骨粗しじう症。骨の強度が低下し、もろくなるため、自分の体の重みで背骨が押し潰されてしまうのです。

「いつのまにか骨折」になると、背中や腰が曲がる、腰が痛くなるなどの症状が出ます。しかし、痛みがなく骨折に気がつかない人や、歳のせいだと我慢してしまう人も。團先生は、こうして放置することがより深刻な事態を招くといいます。「1ヶ所でも骨折すると、その周囲に負担がかかり、2ヶ所、3ヶ所と連鎖的に骨折してしまいます。そうなると、骨折前の健康状態を取り戻すことは困難になってしまいます。

骨粗しじう症になると、骨の強度が低下。背骨（脊椎）を構成する椎体と呼ばれる部分が、自分の体の重みで圧迫され、潰れたように変形してしまいます。これが「いつのまにか骨折」（脊椎圧迫骨折）です。



宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクーリングによる漢方薬の処方に定評がある。

© paylessimages / ForYourImages