

あなたの骨大丈夫 骨粗鬆症の話



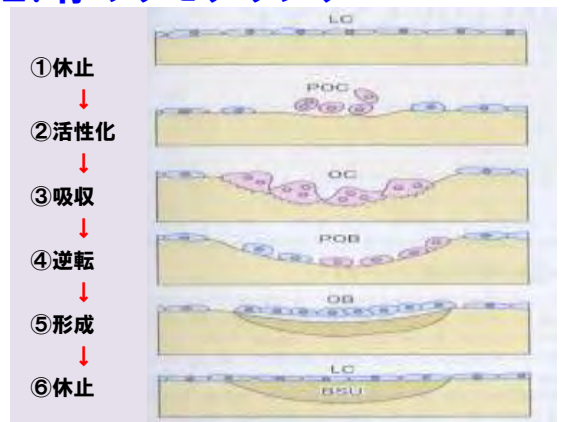
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。4月の地域むけ医療講演会は「あなたの骨大丈夫 骨粗鬆症の話」というタイトルで那覇市立病院の整形外科部長の 玉城 一 先生 にご講演いただきました。ゆっくり丁寧に説明してくださいました。以下にご紹介します。

1. 骨の機能

- 身体的支持** 骨格を構成して身体(体重)を支持している
- 内臓の保護** 骨格は臓器を外力から守る
- 運動** 筋の収縮・弛緩を介して挺子(てこ)として働く
- Ca²⁺、Pの貯蔵庫** カルシウムやリンの、貯蔵庫としての働きを担う
- 造血** 骨髄により血液細胞が新生される

2. 骨のリモデリング



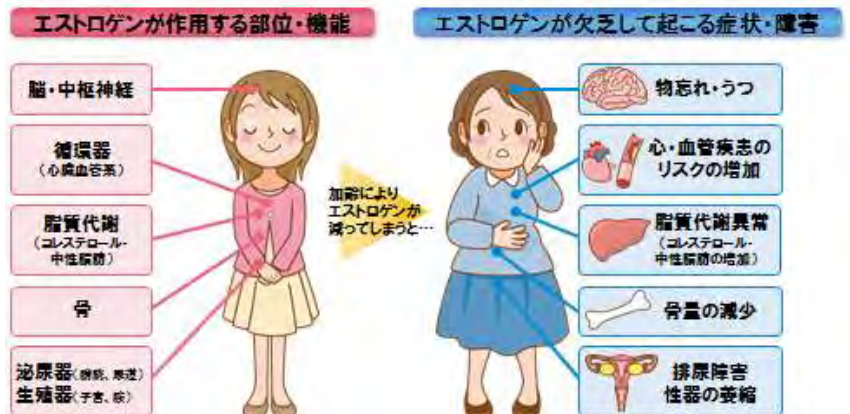
骨も他の細胞と同じように5年かけて新しい骨に置きかわっています。これを骨代謝と言います。



骨代謝は骨形成と骨吸収で成り立っています。破骨細胞が骨を吸収し骨芽細胞が骨を形成しています。通常は骨の吸収、形成のバランスが取れて骨を維持しているのですが、骨吸収が勢いづきバランスが崩れた時に骨粗鬆症になります。

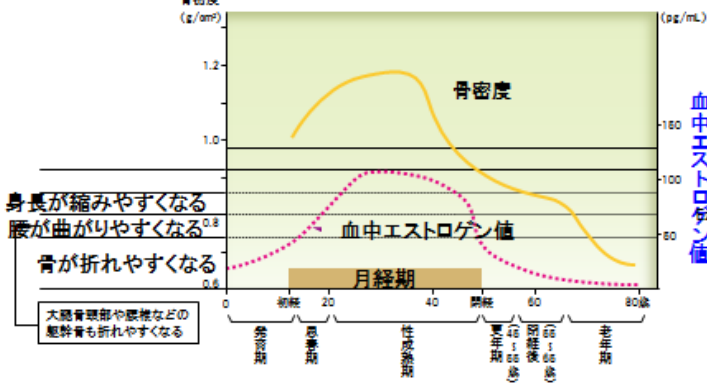
3. 女性ホルモンと骨

女性ホルモンであるエストロゲンには様々な働きがありますが、骨においては破骨細胞の働きを抑える役割があるので、閉経すると骨量が減少し、骨塩が低下してしまいます。



閉経後にはエストロゲンの分泌低下に伴って骨密度が低下する

骨密度とエストロゲン分泌量の変化

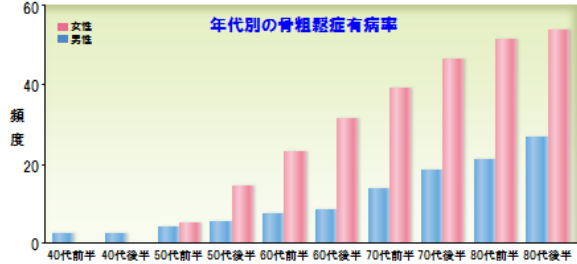


骨粗鬆症になるとどうなるか？



4. 骨粗鬆症の頻度

骨粗鬆症の有病率は加齢とともに上昇し、80代の女性では約5割が骨粗鬆症有病者であると考えられる



エストロゲンが関係しているため年齢とともに特に女性で増えていることがわかります。

5. 骨粗鬆症の診断

骨粗鬆症の診断には骨密度検査とレントゲンがあります。

骨密度検査：骨の中にカルシウムなどのミネラルが、

どの程度あるかを測定します。

若年成人の70%未満=骨粗鬆症

レントゲン検査：背骨のX線写真を撮り、骨折や変形の

有無・骨粗鬆化の有無を確認します。

6. 骨粗鬆症の予防と治療

骨粗鬆症の治療法の目的は骨折の予防です。

骨粗鬆症

- 骨折リスクを増大させる。
- 骨折により、QOL・ADLが低下する。
- 死亡率を高める。

平均寿命と健康寿命の比較 (2013年)

骨粗鬆症治療の最大の目的
骨折の予防

バランスのとれた食事

カルシウム、ビタミンDなどの摂取を心がける



適度な運動

骨を作る細胞が活発になる

適度な日光浴

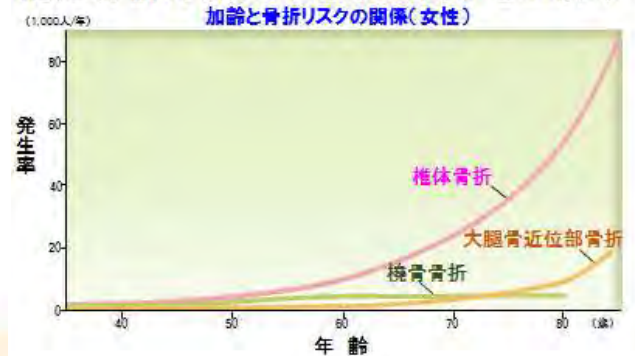
ビタミンDを作る



7. 骨粗鬆症と平均寿命・健康寿命

女性は男性より骨折しやすく、平均寿命と健康寿命の差が男性より大きいため、骨を大事にし骨折を予防する事がより必要となってきます。そして治療には「食事療法」と「運動療法」「薬物療法」があります。

椎体骨折の発生率は、50代から上昇する



薬物療法

- 骨の吸収を抑える薬
- 骨の形成を促す薬
- 女性ホルモン類似薬
- 併用薬
 - ✓カルシウム製剤
 - ✓ビタミンD製剤

薬はこのようにたくさんあります。最近では半年に1回、注射する薬もあり骨粗鬆症になったら、かかりつけの整形外科医師もしくは内科医に相談しましょう。



177回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ 役に立つ睡眠と睡眠時無呼吸のお話

あらかき内科クリニック 院長 新垣 紀子 先生

日時：平成30年5月9日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話ください働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！