

くしゃみをしただけで、骨折するかもしれません

それは、骨粗しょう症ですね

骨粗しょう症の予防と治療のためのガイドブック

世界骨粗鬆症日デー
10月20日

www.worldosteoporosisday.org



それは、骨粗しょう症ですね

- ▶ **骨粗しょう症** は骨がスカスカになり、弱くなって骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になると、脆弱性骨折と言われている骨折が起こりやすい状態になります。
- ▶ **骨粗しょう症** は骨折が起こるまで症状も痛みがないため、骨粗しょう症になっていることが「わかりません」。骨粗しょう症になっている人たちは、立っているときにちょっと転んだだけとか、はずんだり、急に動いたり、しゃがんだり、物を持ち上げたりしたときに骨折するのです。
- ▶ **骨粗しょう症**では、全身の骨が折れやすくなりますが、なかでも大腿骨（脚の付け根）や背骨、手首、上腕が骨折しやすくなります。一度どこかを骨折すると、他のところの骨折も起こりやすくなります。それが、できるだけ早く骨粗しょう症の診断と治療に取り組むことの大事な理由です。
- ▶ **骨粗しょう症**による骨折は、50歳以上の女性の3人にひとり、男性では5人にひとりが経験します。

健康な骨

骨減少の骨

骨粗しょう症の骨



重篤な状態になる病気です

骨粗しょう症そのものは、痛くなるということはありませんが、骨折すると、暮らし方が変わるような重篤な状態になります。

例えば、このような状態です



骨粗しょう症で背骨を骨折すると、時に痛みが続き、前かがみの姿勢や猫背になって背が縮みます。



痛みや動きづらくなることで、生活の質（quality of life）が損なわれ、日常の作業がしづらく、世話をしてくれる人に頼るようになり、孤立感を感じたり憂鬱になります。



骨粗しょう症による障害は、生活習慣病のものとは比べものになりません。仕事を持っている人は、骨折によって何日も仕事ができない日が続いたり、特に専門家に至っては長期にわたって仕事を続けられなくなるかもしれません。



脚の付け根を骨折した患者の33%は、骨折後に自立できない状態か、介護施設に何年も入所することとなります。また、20～24%の患者は、骨折をした後1年以内に死亡しています。



一度骨折すると、更に骨折するリスクが増えます。それは、痛みや障害への悪循環につながる骨折連鎖を引き起こします。

骨粗しょう症のリスクがあるの？

60歳以上の人は若い世代よりも骨粗しょう症になるリスクは高いです。でも、若年でも骨粗しょう症になることはあります。女性が若い世代から骨の健康に注意しておかなければならないのは、閉経とともに骨が減り始めるからです。

骨粗しょう症は特に症状がないので、何かリスクに思い当たったら主治医に骨の健康について相談することが大事です。骨粗しょう症や脆弱性骨折の一般的なリスクには次のようなものがあります。



50歳を超えてからの骨折



身長が4センチ以上縮んで
猫背になった



閉経が早かった



痩せている
(BMIが19未満)



リウマチや糖尿病、乳がん・前立腺がん、消化器系の病気のような骨粗しょう症を併発する病気にかかっている



長期間、毎日ステロイド剤を飲んでいるなど、骨粗しょう症を併発する治療を受けている



両親が骨粗しょう症、または脚の付け根を骨折した



カルシウムの摂取が少なく日焼け止めを使っている



座っていることが多い
(ほとんど動かない)



喫煙、または過度の飲酒

骨粗しょう症リスクチェック

骨粗しょう症のリスク因子を理解し、どんなリスクを抱えているのかを知るためにIOFの骨粗しょう症リスクチェックを受けましょう：riskcheck.iofbonehealth.org

骨粗しょう症の診断

骨の健康度を評価することは、まさに（FRAX®のようなもので）どの程度のリスク因子を持っているか、骨折リスクを評価することです。年齢やリスクの程度に応じて、主治医が骨密度（BMD）の検査を受けた方が良いか、助言してくれます。

骨密度は、一般的にDXA（二重エネルギーX線吸収法）で測ることを勧めます。DXAは被ばくの度合いが少なく、非侵襲で素早く大腿骨や腰椎の骨密度を測定できます。この結果は、健常人で測定された値との差（標準偏差、SD）のTスコアという値で示されます。

状態	BMD (骨密度)
健常	Tスコアが、 -1 SD またはそれ以上
骨量減少	Tスコアが、 -1 SD より低く -2.5 SD より高い
骨粗しょう症	Tスコアが -2.5 SD またはそれ以下
重症骨粗しょう症	Tスコアが -2.5 SD またはそれ以下で、かつ1か所以上で脆弱性骨折がある

骨量減少は、健常者より骨密度が低いのですが、骨量減少と診断された人が必ずしも骨粗しょう症になるとは限りません。BMDの値が骨量減少または骨粗しょう症のときは、骨折するリスクが高くなっているということです。



骨粗しょう症は治療できます

骨折リスクが高い患者には、骨粗しょう症による骨折リスクを効果的に低下させる薬物療法が必要です。

以前に比べて今日では、多岐にわたる骨粗しょう症治療があります。その治療法は、患者個人ごとの骨折リスクの状況に応じて使い分けられるようになっていきます。

薬物治療により、**脚の付け根の骨折リスクは40%まで、背骨の骨折リスクは30~70%まで**低下させることができます。また、**非椎体骨折を、30~40%低下させる治療法**もあります。

主治医の先生は、食事などでカルシウムやビタミンDを十分に摂っていることを確実にするためにこれらのサプリメントを処方すると思います。骨の状態をよくしたり、筋力をつけたり、バランスを改善するために体重を負荷して筋肉を強化させる運動が指導されると思います。更に、家の中で転倒しないので安全に生活できるようにすることが大事です。

他の治療と同じように主治医の指導を守れば、骨粗しょう症の治療の効果が得られます。不安に思っても、主治医に確認しないで治療を中止するのは避けてください。

覚えておくためのコツ

- ▶ リスクがあることがわかったら、DXAでの骨密度測定などの骨の健康評価を受けてみましょう
- ▶ 50歳を超えてちょっと転んだだけで骨折したら、それは骨粗しょう症の前兆です。主治医に相談してみましょう。
- ▶ 骨粗しょう症の治療はとても効果があり、自立した活動的な生活をおくることができます。
- ▶ 主治医の指示通りにしていれば、治療の効果はてきめんです。気になることがあっても、主治医に相談しないで勝手に治療をやめてはいけません。

骨を健康にする生活をめざしましょう

骨折を効果的に防ぐ薬物療法と同様に、骨粗鬆症となった患者さんは何歳であろうと以下に示したような骨を健康にする生活習慣のコツを参考にしてください。

- ▶ **禁煙、そしてお酒を飲み過ぎない**



- ▶ **バランスの良い栄養価の高い食事でカルシウムやたんぱく質をしっかりと摂りましょう**



- ▶ **運動習慣**

- 毎週3~4回、30~40分、体を支えたり負荷をかける運動をしましょう



- ▶ **もっと外に出かけましょう**
ービタミンDがたくさんできるように、必要であればサプリメントを摂りましょう



主治医に、次の5つの質問を尋ねてください

1. 私は骨粗しょう症になるのでしょうか？（骨の量が減る原因となる薬剤を服用しているか、病気があるかを含めて尋ねてください）
2. 骨密度（BMD）検査を受けた方がいいのでしょうか？
3. 骨密度検査を受けていたら、その結果はどうでしたか？骨を守るような薬が必要でしょうか？
4. 十分なカルシウムとビタミンDを摂るにはどうしたらいいのでしょうか？
5. 骨や筋肉を強くするには、どのような運動がいいのでしょうか？



私たちはすべての人が健康に活動できる脆弱
性骨折のない世界を目指しています

もっと知りたい方へ

あなた自身やあなたの家族、友達が、健康な骨を持ち続けるようにできる情報や資料があります。

- ▶ 地域の骨を守る会に連絡してみてください。連絡先はこちらのリストを確認ください。 www.jpof.org
- ▶ 近隣の患者支援のグループに連絡して、参加しましょう
- ▶ 骨粗しょう症について、もっと知るために骨粗鬆症財団のホームページ (www.jpof.org) を検索してみましょう

全世界の骨粗しょう症を予防するために、支援をお願いします。

- ▶ 10月20日の世界骨粗鬆症デーに参加してください。
www.worldosteoporosisday.org
- ▶ 骨粗しょう症患者の権利を護るために、**世界骨粗しょう症患者憲章**に署名をお願いします。
www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ 地域の骨を守る会への参加と寄附をお願いします。

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

World Osteoporosis Day is supported by an unrestricted educational grant from

