

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第17号(2023年8月号 [2023/8/7 発行])

本格的な夏に突入し、むし暑い日々が続いています。当院に通院中の患者さんも、脱水にならないように十分に水分を摂取し、また食中毒などにも気をつけつつ、体調管理には十分注意しお過ごし下さい。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは骨の強さ(骨強度)が低下して、骨折を起こしやすくなった状態をいいます。骨粗鬆症では骨がスカスカになってもろくなっていきます。骨強度は主に骨の密度(骨密度)と骨の質(骨質)によって規定されます。骨質とは、骨の細かな構造(微細構造)、骨の代謝の速度(骨代謝回転)、細かな部分での骨折(微小骨折)、石灰化の状態などによって決められます。一般的に、

骨強度＝骨密度(70%)＋骨質(30%)

と言われております。

骨代謝回転につきまして、少し述べます。我々の身体の中で、骨は常に壊される(骨吸収)と同時に作られています(骨形成)。例えば、骨折した時なども、悪い部分が吸収され良い骨が形成されることで治っていきます。通常、骨吸収と骨形成がバランスをとっていることで骨は保たれています。ここで骨形成に比較して骨吸収が上回ると、骨の量(骨量)が減ってきます。

前述のように、骨粗鬆症になると骨がもろくなってちょっとした衝撃でも骨折しやすくなります。最も骨折しやすい部位として、背骨、足の付け根、腕の付け根、手首などが挙げられます。

転倒・骨折は寝たきりの原因になります

厚生労働省から出された平成19年度「国民生活基礎調査」によりますと、介護保険の要介護認定で「要介護」となった人の主な原因として「骨折・転倒」が全体の約1割(8.4%)を占めると報告されています。また、東京都福祉保健局の「平成17年度東京都社会福祉基礎調査」によれば、寝たきりになった原因として、転倒・骨折は、男性では15%、そして女性においては、最も多い原因となっていて24%を占めると報告されます。すなわち、転倒・骨折は寝たきりの原因になると言えます。

骨粗鬆症になりやすい人は？

それでは、どのような人が骨粗鬆症になりやすいのでしょうか？

- ・閉経した女性
- ・小柄でやせている人
- ・運動や身体を動かさない人
- ・牛乳や乳製品をあまりとらない人
- ・ご家族に骨粗鬆症の方がいる人
- ・ステロイド薬を服用している人
- ・糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている人
- ・タバコを吸う人やアルコールを沢山飲む人

などが挙げられます。上記に該当する方はいらっしゃらないでしょうか？

また、いろいろな研究を併せて解析した研究から導き出された骨折の危険因子として

- ・骨密度が低いこと
- ・高齢であること

・50歳以上で、今まで骨折を起こしたことがあること

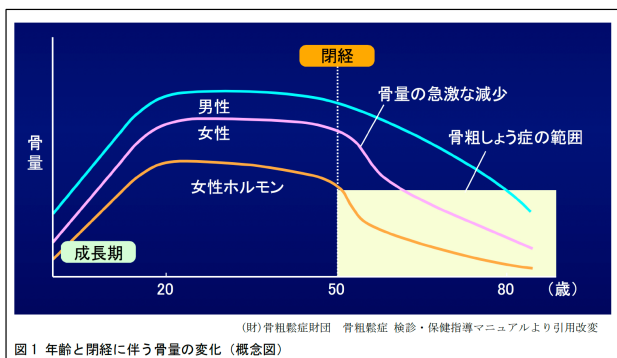
・母親が太ももの付け根(大腿骨頸部)の骨折を起こしていること

- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・ステロイド薬を飲んだことがあること
- ・関節リウマチを患っていること

が、挙げられており、ステロイド薬を飲んだことがある人や関節リウマチの人は骨折に注意する必要があります。

閉経後の女性では骨量が急激に低下します

高齢の方、特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少に伴って骨のカルシウム量も低下し、骨粗鬆症を発症しやすくなります。すなわち、女性は閉経を機に骨量が急激に減少します(図1)。50歳代の女性では約10人に1人、60歳代の女性では約3人に1人、70歳代の女性では約2人に1人に骨粗鬆症を合併してくることが報告されています。大腿骨頸部の骨折も年々増えてきているようです。



骨粗鬆症が疑われる症状は？

骨粗鬆症が疑われるのはどのような症状でしょうか? 「背中が張ったり痛んだりする」「背が縮んだ気がする」「背中がピツタリ壁につかない」などの症状があれば要注意です。いずれも年をとれば思い当たることはありそうな症状です。特に身長が3cm以上縮んでいる人は「いつの間にか骨折」を起こしているかもしれません。気になるようでしたら、一度、主治医の先生とも相談なさって調べて頂いてはいかがでしょうか?

(日高利彦)

带状疱疹の発症リスクが高いと考えられる18歳以上にも接種できることが承認されました

带状疱疹ワクチンの話は、リウマチセンターニュース第14号(2023年5月号 [2023/5/9 発行])でさせて頂きましたが、これまで带状疱疹のワクチンは50歳以上しか接種できませんでした。しかし2023年6月26日、带状疱疹の発症リスクが高いと考えられる18歳以上にも接種できることが承認されました。関節リウマチや全身性エリテマトーデスでは带状疱疹リスクが高いことが分かっています。また、関節リウマチを始めとする膠原病では免疫が落ちる治療をしております。更に、带状疱疹に罹患した人は、体質的に再発しやすいとも言われています。関節リウマチや全身性エリテマトーデスで治療を受けている方は、50歳未満の方でもワクチン接種を検討すると良いと思います。

リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。

なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1)