

Q 散歩程度でも骨を丈夫にできるの？

A かつて、宇宙飛行士が地球に戻ってきたときに骨の量が減っていたのは有名な話です。宇宙にいる間は無重力で骨に負荷がかからないため、骨が弱くなってしまったのです。

散歩だけで骨の量は増えませんが、散歩中は背骨には思いのほか重力がかかっており、骨量の維持に効果があると考えられています。また、1日30分くらいの散歩の習慣がある高齢者は、習慣がない高齢者に比べて骨が強いと報告されています。散歩には、歩くことで身体の動かし方がよくなり、筋肉もつき、転倒予防につながるという効用もあります。転倒しなければ、骨折する危険も減ります。

Q 日光浴をした方が骨によいの？

A カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が太陽の紫外線を浴びることによってつくられます。

直射日光を浴びる必要はなく、日陰で30分くらいで十分です。あまり気負わず、散歩や買い物などの外出を心がけましょう。腕まくりをしていればより効果的です。なお、ガラスは紫外線を30%しか通さないため、窓ごしの日光浴ではあまり効果はありません。仕事から、日中外に出ない人は注意してください。天気の良い日は、家に閉じこもらずに出歩くと自然に日光浴ができます。

Q 骨の検査ではどんなことをするの？

A 骨の検査には、「骨量測定」と「エックス線撮影」があります。

どちらも痛みはありません。骨粗鬆症は「沈黙の病気」と言われるように、自覚症状からは進行の度合いが推定しにくい病気です。定期的に骨量測定を受けて自分の骨量を知り、骨粗鬆症を予防しましょう。20～40代前半までは骨量はあまり変化しませんから、その間に一度測定してみましょう。自分の若いときの骨量を知っておけば、老年期になってからの参考となります。骨粗鬆症は早期発見が重要です。「骨粗鬆症なんて先の話」と思わずに、一度骨量測定を受けてみましょう。

図7 主な骨粗鬆症検査の方法

① 骨量測定



DXA法*

背骨、足の付け根、腕の骨の量をエックス線で測定



MD法

手指の骨の量をエックス線で測定



超音波法

足のかかとの骨を測定

② エックス線撮影



背骨の骨折の有無を測定します。

※平成25年3月、不二越病院にDXA法の新しい装置が導入され、かなり正確な値が得られるようになりました。ぜひ骨量を測定しましょう。当健保組合では、30歳以上の女子被保険者で人間ドッグを受診された方対象に補助を行っています。

骨粗鬆症の治療の最終目標は骨折予防

骨量が減ると骨折を起こすのは、ちょうど高血圧が続くと脳卒中や心筋梗塞を起こすのと似ています。つまり、骨折は骨粗鬆症の合併症なのです(図8)。骨粗鬆症を治療する最終目標は、この骨折を起こさないようにすることにほかなりません。最近では骨量を増やすとともに、骨折を防止することが証明された薬が出てきました。骨粗鬆症の早期発見のため、骨量測定を受けましょう。

図8 大腿骨頸部(足の付け根)骨折新規発症患者数



今回、日本骨粗鬆症学会、骨粗鬆症財団の資料をもとに作成しました。