骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

# 骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

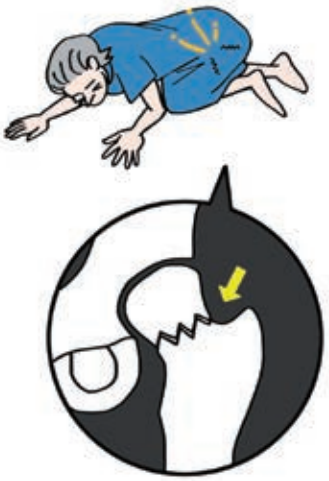
「運動器の健康」世界運動
動く喜び 動ける幸せ

## 症状

「骨粗鬆症」とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。
骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだときに手首、太もものつけ根などの骨折が生じやすくなります。
骨折すると、その部位が痛くなり動けなくなります。背骨が一つ、また一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして、歩きづらくなってきます。

背骨の圧迫骨折

手首の骨折

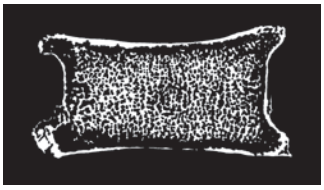


太ももつけ根の骨折

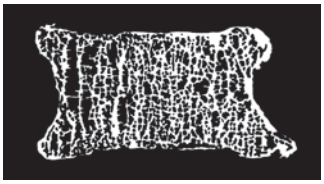
骨粗鬆症で骨折しやすいところ

## 原因

骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されており、骨吸収が骨形成よりも盛んになると、骨がスカスカになってきます。
男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。ほかには老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。
続発性骨粗鬆症では、甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチや糖尿病などの病気や、胃の切除、ステロイド剤の長期服用なども原因になります。



しっかりした背骨



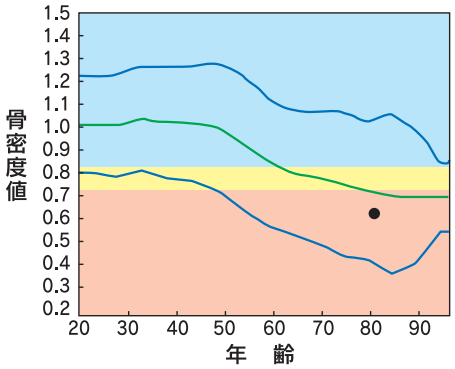
もろくなった背骨（骨粗鬆症）

長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

## 診 断

X線写真と骨密度測定で診断します。骨密度を測るには、DXA（デキサ）法、超音波法、MD法、CT法などがあります。これまでに骨折したことがあるかどうかも参考にします。

骨密度測定法（DXA法による腰椎骨密度測定）




これまでに骨折したことがない人には、若年成人の骨密度と比較して判定がなされます。

若年成人の70%未満＝骨粗鬆症（橙色）
70-80%＝骨量減少（黄色）
80%以上＝正常（水色）

## 予防と治療

**予防**

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事（栄養）がその基本です。

- 下記を含む食品を摂取するよう心がける。
  カルシウム（一日800mgを目標にする）、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質
- 散歩や一分間片足立ち運動、日光浴（15～30分程度）をする。
- 杖をついたりして転ばないように注意する。
- 禁煙し、アルコールは控えめに。
- 過度なダイエット、偏食を避ける。

**治療**

- 薬には以下の種類があり、患者さんの状態に合わせて選択します。
  骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、痛みをとるもの、ホルモン剤や各種ビタミン（D、K）剤など
- 骨折には、それぞれに応じた手術やギプスによる治療が必要です。
- これまでに骨折したことがある人は、骨密度が正常でも治療を開始することがあります。

牛乳（カルシウム）　魚（ビタミンD、カルシウム）　納豆（ビタミンK）　海草（ビタミンK）

企画・制作
公益社団法人日本整形外科学会

制作協力
エーザイ株式会社

MO0023DKA
2025年2月作成