



## Osteoporosis

# 骨粗しょう症

### 原因

骨形成と吸収のバランスが崩れ、骨がスカスカになってきます。圧倒的に女性に多く生じます。女性では閉経後のホルモンバランスの崩れによっても起こって来ますが、主として老化現象が原因です。

### 症状

骨粗しょう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骨折しやすくなります。転んだりすると、背骨、手首、もの付け根などを骨折しやすくなります。骨折するとその部位が痛くなり、動けなくなります。また背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んで来ます。



背骨の圧迫骨折



手首の骨折



大腿部の頸部骨折

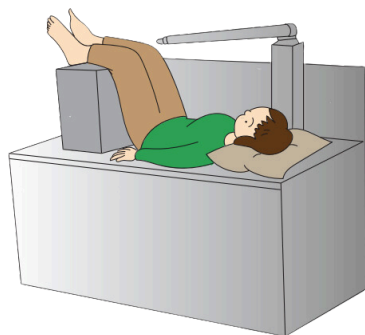
骨粗しょう症で骨折しやすいところ



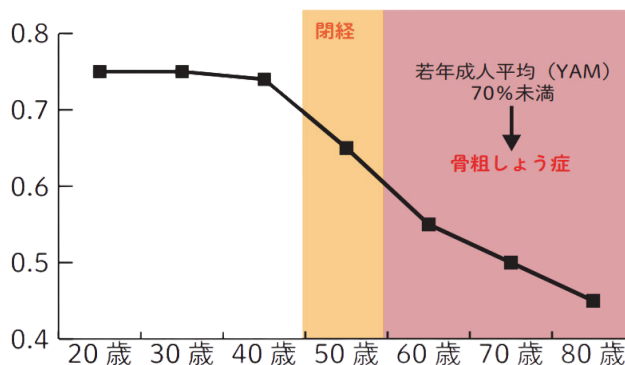
# 骨粗しょう症

## 診断

レントゲン検査でも診断は可能です。しかし骨の量や成分（骨密度）を測るには、デキサ法（二重エネルギーX線吸収法）、超音波法、MD法、CT等があります。



骨密度測定



## 治療

骨粗しょう症は予防が非常に重要です。

### 予防

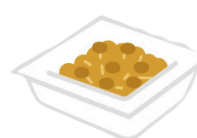
- 転ばないように注意する
- カルシウムを十分にとる
- ビタミン D、ビタミン K、リン、マグネシウムを取る
- たんぱく質を適量取る
- 禁煙しアルコールは控えめに
- 運動や日光浴をする

### 治療

内服剤や注射剤で骨密度を上昇させ骨を強くします。骨折にはそれに応じた治療が必要です。特に更年期以降の女性の方には、整形外科の定期的な受診をお勧めします。



牛乳



納豆



魚



海藻

