

骨を折らないように！



整形外科部長

田中 治和

外来をされていて、自分の骨量について関心をもつ成人、特に女性が多いように思う。骨粗鬆症とは「骨折リスクを増すような骨強度の低下を有する人に起こる骨格の疾患」といわれる。身長、体重などの体形と異なり、骨密度の自己チェックは難しい。当院では、脊椎を中心に（手、股関節なども可能だが）

月、水、木曜日の午後、骨量測定をしており、結果は予約した各診療科で、後日説明させていただきますことになっています。骨量への関心は「骨折したら大変！私は大丈夫？」という気持ちから、が多い。昔の老人の背中が曲がっているのは、脊椎カリエスなど病気もあるが、大半は骨量低下による圧迫骨折と思われる。ちよつとしたケガで骨折しないため、骨量を増加させることは容易なことでない。骨粗鬆症に対するくすりはふえているが、長期間の服用を要し、又確実に効果がでるとは限らない。カルシウ

ムを服用するだけでは当然ダメである。高齢になってあわてるのではなく、壮年期から、食生活、適度な運動など「からだ」に配慮することが大事である。蛇足だが、骨粗鬆症は閉経などホルモンの影響などで、圧倒的に女性が多い。他の危険因子として、アルコールの多飲（日本酒2合くらい）、大腿頸部骨折の家族歴、喫煙の3つがよくいわれる。運動療法は食事療法よりは効果的で、薬物療法に等しいといわれる。些細なケガで整形外科のお世話にならないように骨を大切にしてください。

