

生活習慣病センターだより

「骨粗鬆症治療、継続の大切さ」

2024年12月発行

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増えています。

骨粗鬆症の問題点は、普段はあまり症状がないのに、骨が弱くなったために軽い転倒などでも骨折を起こしやすくなる事です。特に、背骨や脚の骨折は、立つ、歩くなど重要な機能が障害されます。骨折はギプスや手術などで治りますが、疼痛や変形が残ったり、体力が落ちて元の生活に戻るのが難しくなることもあります。

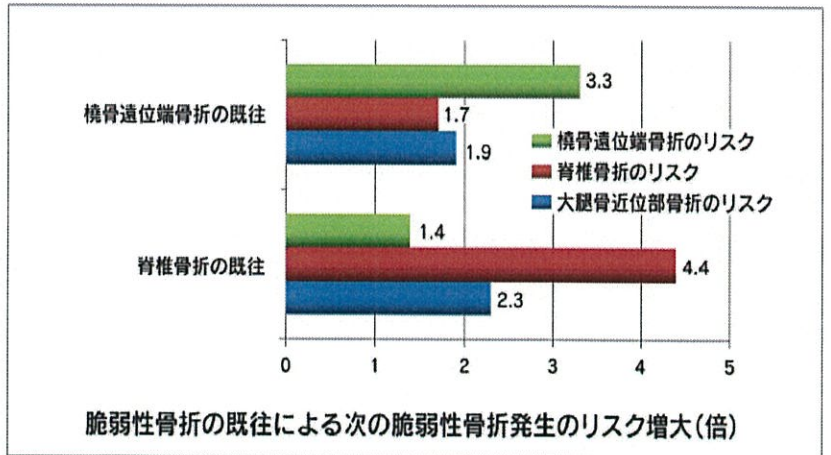
骨折を予防するために、全身の骨を丈夫にし骨折が起こりにくくすることを目的として、食事療法や背中や脚の筋肉を鍛えて転倒しないようにする運動療法、それに薬物療法を組み合わせで行います。



骨折の連鎖（骨折のドミノ現象）とは

しかし、一度骨折をすると、その後にも高率で再骨折を引き起こしやすい状態となります。これは「骨折の連鎖（骨折のドミノ現象）」と呼ばれます。骨折の後には、反対側や他の場所の骨折を起こす確率は数倍になるとされています。この骨折の連鎖の原因については十分に明らかにされていませんが、骨折後の筋力低下や変形、疼痛などによる運動機能低下のために転びやすくなったり、骨折後の運動不足や不動により骨への刺激が減ってさらに骨が弱くなることなどが考えられています。

「骨折の連鎖」では、骨折を繰り返していくことで介助や介護がより一層必要になり、結果、体の衰えが加速して寝たきりになり、寿命も縮まってしまうのです。



Klotzbuecher CM, Ross PD, Landsman PB, et al: J Bone MinerRes 15: 721-739, 2000

骨折の連鎖を予防するために

このように、非常に不幸な結果を招きやすい「骨折の連鎖」の悪循環を断つには、骨折を起こした方に適切な骨粗鬆症の治療を開始し、それを継続することが最も重要ですが、この「継続」が難しいのです。骨粗鬆症で治療を始めた方の中で1年後に継続している方は半数以下とされています。

一方、代表的な骨粗鬆症治療薬であるビスホスホネート製剤の場合、骨折予防効果を得るためには最低1年以上の服薬が必要とされており、多くの方が必要な骨粗鬆症治療の継続ができていないのです。この状態では骨折の連鎖も防げないため、服薬や注射等の治療継続をお勧めします。