

健康商談室 / 骨质疏松症

骨质疏松症是一种怎样的疾病？

它是常见于女性的疾病

这种病日语写成“骨粗鬆症”、读作“こつそしょうしょう”。简单地说，它是人体骨质分量异常减少，骨头变得疏松易断的一种疾病；也是在高龄者日益增多的今天，发病率急剧上升的疾病。

罹患这种病的人，骨骼会像浮石一般变粗、变糠，并导致腰疼；或是仅仅因为绊了一下、屁股着地就造成骨折。还有，年龄较大的人，有不少就是因为这个原因卧床、再也无法起来。

导致这种疾病的根本原因是严重缺钙。一般地说，人体骨骼内的钙质含量，无论男女，在 20 至 30 岁之间都处在最高值。之后，便开始逐渐下降。男性骨骼里钙质流失的速度是缓慢的，而女性则在 50 岁上下、闭经后开始急剧减少。这是因为当女性闭经期到来之后，促使骨骼生长及强化的女性荷尔蒙的分泌也随之减少的缘故。与男性相比，女性体内所储存的钙质本来就少，再加上生孩子、喂奶等过程，都是造成女性体内钙质大量流失的原因。

综上所述，骨质疏松症是女性的多发性疾病。



出现以下症状时需要警惕

脊背变圆、 个头变矮乃为警钟！

是否患上了骨质疏松症，一定程度上是可以进行自我诊断的。人的骨骼变脆以后，容易产生变形，脊背以及腰部也会因此而呈现出弯曲的形态、并产生疼痛。另外，由于骨头被压成了扁平状，也是造成个头变矮的

健康相談室 / 骨粗しょう症

骨粗しょう症ってどんな病気？

女性に多い病気です

「骨粗鬆症」とかいて「こつそしょうしょう」と読みます。簡単にいえば、骨の量が異常に減り骨折しやすくなる病気のことで、高齢化のすすんだ現在急増している病気です。

この病気は、骨が軽石のように粗くスカスカの状態になり、その結果腰痛の原因となったり、つまずいて手や尻もちをついただけでも骨折がおこります。また、お年寄りはこちらがきっかけとなって、寝たきりになるケースも少なくありません。

問題は骨のカルシウム量が異常に減少することにあります。ふつう、骨のカルシウム量は、女性も男性も 20～30 歳代がピークで、それ以降は減少してゆきます。男性がゆっくりと少なくなるのに対し、女性は閉経後 50 歳くらいから急激に減少します。

これは、閉経にともない骨を強くしたり骨の形成を促す女性ホルモンの分泌が低下するためです。さらに女性は男性より骨のカルシウム蓄積量が少ないうえに、出産や授乳で大量のカルシウムがなくなります。

こうしたさまざまな理由から、骨粗しょう症は女性に多い病気なのです。

こんな症状に注意しよう

背中が丸くなったり、 背が低くなった人は要注意！

骨粗しょう症の危険があるかどうかはあるていど自分で判断することができます。もろくなっている骨は変形しやすいため、背中や腰

原因。

出现以上症状的人，有可能患上了骨质疏松症。及时前往妇科或内科以及整形外科检查、并接受相应治疗是很关键的。

什么人容易罹患骨质疏松症呢？

检查一下您的危险因子

您身上带有多少容易罹患骨质疏松症的因素呢？

下图所标示的是容易罹患骨质疏松症的条件。如果其中多项与您的情况相符合，那么，尽早采取措施实为上策。敬请大家参考“骨质疏松症的预防要领”（定于下期登载），争取在年轻的时候，就努力为自己造就一身结结实实的骨骼。

骨质疏松症的危险因子	
●性别为女性	●已经进入闭经期
●年势已高	●缺少运动
●家人中有骨质疏松症患者	●偏瘦
●多少有些缺钙	●很少晒太阳
●因病长期卧床（卧过床）	●烟瘾很大
●心情往往紧张不快	●因肠胃疾病做过手术
●涂用、服用肾上腺类固醇	

人的骨头为什么会变脆？

缺钙是主要原因

导致人的骨头变脆的原因很多，其中缺钙是最直接的诱因。人体内的钙质，99%都储存在骨头里面，也就是说，骨头是人体钙质的仓库。因此可以说，人体内的钙质含量与骨质分量基本等同。

其实，这种钙质含量（骨质分量），当我们出生时只有几十克，之后伴随骨头的生长，在我们成年的时候，可达到一公斤左右。骨质分量在 30 至 40 岁之间达到最高值，这时的骨质分量被称为“ピーク・ボン・マス”（最高・骨质・分量）。其后，随着年龄的增长，它逐渐呈现出下降趋势，到 80 岁的时候，大约减少 40%。

因此，要是尽可能地将自己的骨质分量最大值提升上去，那么年老以后就可以维持强壮的骨骼、减少罹患骨质疏松症的危险性。这需要年轻时就注意摄取营养均衡的食

が曲がったり痛みがおこったりします。また、骨がつぶれて扁平になることから背が低くなります。

このような症状のある人は骨粗しょう症になっているかもしれませんので、婦人科や内科、整形外科などで診てもらい、きちんとした治療を受けることが大切です。

骨粗しょう症になりやすい人って？

危険因子をチェックしよう

あなたには骨粗しょう症になりやすい要因がどのくらいあるのでしょうか。

次の図は、骨粗しょう症になりやすい条件を示しています。たくさん当てはまる人は、早めに対処することが大切です。「骨粗しょう症予防のポイント」（次号に掲載予定）を参考に、若いうちから丈夫な骨をつくっておくよう努力しましょう。

骨粗しょう症の危険因子	
●女性である	●閉経をむかえた
●高齢だ	●運動不足だ
●家族に骨粗しょう症の人がいる	●やせている
●カルシウムが不足しがちだ	●あまり日光に当たらない
●長いこと病気でふせっていた（いる）	●たばこをたくさん吸う
●ストレスが多い	●胃腸の病気で手術をしたことがある
●副腎ステロイドを使用している	

なぜ骨はもろくなるの？

カルシウム不足が問題

原因はいろいろですが、カルシウム不足が大きいようです。体の中のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。つまり骨はカルシウムの貯蔵庫であり、体内のカルシウム量と骨量はほぼ同じといえます。

物、注意进行适当的运动等等、培养有益于骨骼健康的良好生活习惯是极为重要的。

尤其是女性，骨骼本来就纤细，再加上怀孕、喂奶，还有强行性的胡乱减肥、闭经等原因，都很容易导致缺钙。因此，为了不使骨头将来变脆，最好是年轻时就注意强化自己的骨骼。

☆骨头是活着的

骨骼内有着制造骨头的细胞（骨芽细胞）和进行毁坏的细胞（去骨细胞）。去骨细胞负责将陈旧、失去功能的部分削除；之后，骨芽细胞又负责将被削除掉的部分填满，从而实现新旧骨头的交替。

这两种细胞只有均衡地、正常地发挥作用，才能使健康的骨骼得以维持。这种交替又被称为“骨质代谢”。

当闭经及年老时，这种平衡就会被打破，与骨芽细胞相比，去骨细胞的活动占了优势，因而造成骨质减少，并导致骨质疏松。

(下期待续)

[摘自《这些一定要知道 骨质疏松症》]

「これだけは知っておきたい 骨粗しょう症」(株) 社会保険 出版社発行
より抜粋]



さて、そのカルシウム量（骨量）は、生まれたときには数十グラムしかありませんが、骨の成長とともに増え、大人になると1kg くらいになります。骨量は30歳代がピークで、このときの最大骨量を「ピーク・ボーン・マス」といいます。その後は年とともに骨量は下降線をたどり、80歳になると約40%も少なくなるのです。

そのため、最大骨量をできるだけ高く上げておくと、歳をとっても丈夫な骨を維持でき、骨粗しょう症の危険も少なくなります。それには、若いうちから栄養のバランスのよい食事をし、適度な運動をこころがけるなど、骨の健康に気を配ることが重要です。

とくに女性の場合は、骨格がもともときゃしゃなうえ、妊娠や授乳、無理なダイエット、閉経などの関係で、カルシウム不足になりがちです。骨をもろくしないためにも、若いうちから骨の強化にこころがけましょう。

☆骨は生きている

骨には骨をつくる細胞（骨芽細胞）とこわす細胞（破骨細胞）があります。古くなった部分はいったん破骨細胞によって削りとられ、その後、骨芽細胞がうめもどすことによって、新しい骨に置きかえられます。

この二つの細胞がバランスよく機能することで健康な骨を維持しているのです。これを骨の代謝といいます。

閉経をむかえたり歳をとったりするとこのバランスがぐずれ、骨芽細胞の働きよりも破骨細胞の働きのほうが優勢になります。そのため、骨の量が減り骨粗しょう症の原因となるのです。

(次号に続く)