保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㊸骨粗しょう症を発見するためには…

前回、骨粗しょう症になっても症状はなく、骨折して初めて気付くことが多いと紹介しました。どうすれば、骨折する前に骨粗しょう症に気付けるでしょうか。

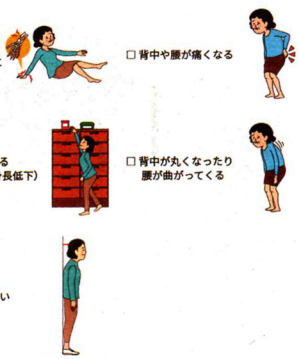
それは、前回紹介した骨粗しょう症の代表的な症状、①背中や腰が曲がってきた②以前より身長が低くなった③立ち上がった時などに背中や腰に痛みを感じる―のうちいずれかがあるかどうかです。

背中や腰の曲がりは自分ではなかなか気付きません。気をつけして立った写真を真横から撮ってもらいましょう。耳、肩、腰、骨、踝（くるぶし）が一直線であれば、真っすぐな姿勢です。耳や肩が腰骨より前にあるいは、顎が胸より前に出ている場合は、長年の習慣による不良姿勢のこともありますが、脊椎椎体の圧迫骨折が疑われます。

もっと簡単な方法は、図のように壁に背中と腰をつけて真っすぐ立ってみてください。後頭部が壁につかない場合は背中が曲がっています。

身長を測ってみましょう。骨粗しょう症がなくても、若い時（20歳代）と比べて、50代で1～2㌢、60代で2～3㌢、70代以上で3㌢程度は低下します。

骨粗しょう症の自己チェック



中外製薬ホームページ「よくわかるほねとひざcom」から引用

が、3㌢以上低くなっている場合には高い確率で骨粗しょう症による骨折が起こっていると考えられます。

男女ともに加齢に伴い骨の量は減りますが、骨粗しょう症の8割は女性です。閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し、骨吸収（骨からカルシウムが溶けだす）が抑えられなくなるからです。そのため、女性では閉経後に骨粗しょう症が急に進み、骨折も起こりやすくなります。ある研究では、閉経後に3年間で2㌢以上身長が低下していると背骨の骨折の可能性が13・5倍、4㌢以上だと20・6倍という報告もあります。

学校では定期的に身長と体重測定をしますが、成人になると体重は測っても、身長は測らなくなります。50歳を過ぎたら、骨粗しょう症の早期発見・予防のために、最低でも年に1回は身長を測りましょう。童謡「背比（せいくらべ）」ではありませんが、柱に傷（印）をつけて比べるのも良いでしょう。

※次回は「骨密度を調べましょう」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。