



どきどきの 未病医学

Text by 福生吉裕



第22回

骨の未病

“たるやめがするんじゃ”

ひと昔前は背中が曲がったおばあさんを多く見かけたものです。私の田舎(三重県四日市)では、おばあさんが「たるやめがするんじゃ」と言って背中を痛がっていたのを、子供心に不思議な感覚で覚えております。当時、子どもだった私にはその感覚がよくわかりませんでした。が、「樽柄め」とは丸くなった背中にジンワリとする痛みだそう。医者となってから、これが今で言う「骨粗鬆症」のことだと確信をもつようになりました。

2cmの驚異

60代の女性の3人にひとり、70歳以上の女性のふたりにひとりが、骨粗鬆症になっているといわれます。若い時と比べて身長が2cm以上低くなったら、まず要注意です。「樽柄め」がくる前に、身長を測定してみましょう。

骨粗鬆症は骨の未病です。最初は痛くありません。年のせいにしておいては、のちに悔いが残ります。「粗鬆」とは“大雑把で粗い”という意味で、まさに骨がスカスカになる状態です。これは閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の低下でも引き起こされます。年齢や食生活、運動不足も関与します。知らずに放っておくとクシャミひとつでも背骨の骨折が起こります。すると徐々に、背中が海老のように曲がってきます。

痛くない検査があります

骨は一生そのままではありません。実は新陳代謝を行っている臓器なのです。古くなった骨を壊す細胞(破骨細胞)と新しい骨をつくる細胞(骨芽細胞)のせめぎ合いの場でもあります。壊す細胞を抑えてくれるのがエストロゲンなのですが、エストロゲンが出なくなってくる

と、このバランスが崩れて骨量が減ってくるのです。骨粗鬆症の検査は背中(胸椎や腰椎)をレントゲンで撮影するものから、手や足を乗せるだけで測定できる検査も普及してきています。骨密度が年齢別の平均値の70%以下の場合には立派な骨粗鬆症です。

予防の基本として大切なのが食生活。シラス、チリメンジャコなどの小魚にはカルシウムがしっかりあるので積極的に摂り入れたいものです。食品からは1日800mg摂取を目標に。カルシウムの吸収を良くするビタミンDの多いウナギ、干し椎茸、キクラゲなども取り入れましょう。毎日、30分程度の散歩も、骨粗鬆症の予防につながります。

だんだん飲みやすくなった薬

昔は骨粗鬆症は、カルシウム剤で補うのが相場でした。しかし吸収されなければ効果はあまりありません。そこで登場したのが破骨細胞の活動を抑える薬「ビスフォスフォネート」という薬です。もちろん保険で使えますし、いい薬なのですが、飲むのに少し手間がかかります。起床時にコップ1杯の水を飲んでしばらく横になる必要がありました。薬の進歩によって、数年前からは1週間に1度の服用で、効果の出る薬も登場しました。さらにはエストロゲンの効果を刺激する薬もでき、ビスフォスフォネートとの併用によっても効果があります。しかも薬を飲むタイミングがいいと骨量が上がってきます。

いつまでも背筋のピンと張った粋なおばあちゃんできどきどきしたいですね。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平