

ワールドカップでネイマール選手が受傷した椎体骨骨折。椎体骨は脊椎動物にとって一番大切な神経(脊髄)を守る骨(背骨、椎骨)です。椎骨は外傷に弱いいため格闘技を含めどのようなスポーツでも背中への攻撃は禁じられているのですが。

ところで椎体骨骨折で一番頻度が高いのは高齢になってからの圧迫骨折です。かるい転倒、ときには咳をただけでも椎体が体重を支えられなくなり骨折してしまうことがあります。年齢とともに私たちはだんだん骨が脆くなる骨粗鬆症の状態になります。若いころは骨を作る細胞と骨を壊す細胞のバランスが取れていて、骨は新陳代謝をうけ、いつも強い新鮮な状態を維持していますが、加齢とともに骨を壊す細胞が優位になりだんだんと骨に簾が立つ状態となります。男性では40歳以降はだんだん骨が弱くなります。女性では閉経

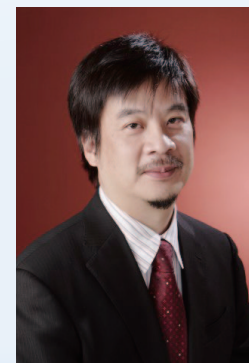
後にホルモンバランスが変わることもあり急激に骨粗鬆症の状態がすすみます。

従前よりその予防のためにカルシウムの摂取を強く勧められていますが一日に吸収できる量は限られており過量摂取は好ましくありません。カルシウムの骨への吸収を良くするための活性型ビタミンDの摂取や骨を壊す細胞の機能を低下させる薬剤を使用したりします。閉経後の女性にたいして以前は女性ホルモンが使われていましたが、最近では副作用の点から推奨されず代わりに女性ホルモンの受容体に作用する薬剤が使われています。

最近では起きてしまった骨折に対し骨を作る細胞の機能を高める薬剤もあり骨粗鬆症の治療は劇的に変化しています。この骨粗鬆症の状態を評価する検査は健診や整形外科を専門とする医療機関で測定ができ、毎年評価を受けることが

推奨されます。

現在では骨粗鬆症治療により骨の強度は強くなるといえます。もちろんさまざまな副作用が報告されていますが、治療を受ける有用性は極めて高くすべての副作用によるデメリットを上回る利益、つまり骨折の予防が期待できます。十分な評価と指導を受けたうえで積極的に自分の骨をまもり骨折による寝たきりとならないように定期的な評価、整形外科の先生の指導を受けましょう。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。