

健康講座

骨粗鬆症について意外と知らないこと

岩倉市医師会

岩倉病院 院長 木村 稚佳子

この疾患は今では割とよく知られているものとなりました。多くの方が新聞、テレビ、SNS等でこの疾患名を目にしたり、ざつくりと「年を取って骨がもろくなる状態」というような理解をされている方も多いのではないのでしょうか。

最新の統計では日本において1590万人の患者さんがいると言われています。そのうち女性は1180万人と推定され、骨粗鬆症患者さんの殆どが女性であると言えます。数字が大きすぎてよくわかりません…と感じられるかと思いますが岩倉市の人口4万7000人の約330倍です。ちょっと驚くような数字です。

では、実際に医療機関に受診し、治療している人はどれくらいいるのでしょうか。

2023年の厚生労働省の調査では138万人と数字が出ています。なんと推定患者数の10分の1以下の人数です。こんなに治療している人が少ないのかと驚かれると思います。が、なんとこの数字、これでも増えてきたほうなのです。前回2020年の調査では135万人だったため、3年で約3万人治療にたどり着いた人が増えたことになります。

名前は有名で患者さんの数も多い疾患なのに治療に至っていないのはなぜなのか。その1つには骨粗鬆症ではあるけれども診断はされていないという状態の方が多くいらっしゃるということです。

骨粗鬆症の状態となっても特に日常生活や見た目に大きな変化はありません。なので積極的に検査を受けに行こうと思わない限りなかなか診断には至らない疾患なのです。

最近の複数の治療ガイドラインでは、女性は65歳以上、男性は70歳以上に骨密度検査を受けることを推奨しています。骨密度の測定が治療につながる第一歩となります。もしもご自分の骨密度が気になるようでしたら、近隣の医療機関にお気軽にお問い合わせください。痛みを伴う検査ではありませんので、ご安心ください。

骨密度を測定したその先に治療開始となるわけですが、この治療についてのガイドラインが昨年10年ぶりに改定されました。

最新の骨粗鬆症治療の目的は、骨折する前に診断して治療、そして将来の骨折リスクを下げるのが掲げられています。骨密度を上げることだけが目的ではなく、骨折につながるリスクも評価して適切に治療していく方針となっています。

高齢者で脊椎や大腿骨の骨折を起した場合、手術やリハビリ等をして多くの方が全く元通りになるわけではないのが実情です。個人間で程度の差は大きくありますが受傷以前よりも動けなくなることが殆どです。つまり、人生100年時代となった現代では骨折を予防する事が健康寿命の延長にとって大切なのです。その方法のひとつが骨粗鬆症治療となります。最近は実際に骨折をしてからも再度骨折を起こさないように治療を継続できるような患者さんをサポートする仕組みがあるので以前よりも治療継続しやすくなっています。ご自身の健康寿命のために、ぜひ一度骨密度の測定を検討してみてください。