

▲加齢による骨量の変化グラフ

骨量は、30～40代をピークに減っていく。特に女性は閉経後、エストロゲンというホルモンが減少することで急激に骨量が減少する。若いうちに骨量を高め、その後も食事や運動に気を配ることで、骨粗鬆症を防ごう。

自覚症状がなく進行し、少しの衝撃が命取りとなり得る実は恐ろしい骨粗鬆症。「自分は大丈夫だろうか」と思ったら、まずは検診で自分の骨量を知るところから始めてみよう。そして年齢を重ねるごとに定期的に検診を受け、予防に努めながら、丈夫な骨とともに生きていこう。

食べないダイエットは禁物
では、骨を強くし、骨粗鬆症を予防するにはどうすればよいのか。ポイントは「栄養」、「運動」、そして特に重要なのが若い頃からの「骨貯金」だ。
西本院長は、「最近では食わずに痩せるダイエットをする若い人が多いですが、それが骨粗鬆症の原因となります。骨量は20歳頃まで増加して最大値に達し、

その後は徐々に落ちていくので、成長期にしっかりと栄養を摂って、骨量の最大値を高めておく『骨貯金』が大切なんです」と、その重要性を強調する。
適度な負荷が骨を強く
骨量は年齢とともに減少するが、食事や運動に気を配ることで減少を抑えることができ。まずは、カルシウムやたんぱく質をしつ

かり摂ることだ。また、大腿骨骨折のリスクは、喫煙で1・84倍、過度な飲酒で1・68倍に上がるため、喫煙や過度な飲酒をしないことも大切である。さらに、骨は適度な負荷をかけることで強くなる。西本院長は、「運動で一番良いのはスクワット。かかとを上げてストンと落とす、かかと落としも有効です」と話す。

定期的な検診を

骨粗鬆症検診で、自分の骨量を知ろう

助成対象の人は、1,000円で受診できます。助成対象でない人も各医療機関で受診できますので、お近くの医療機関にお問合せください。自分の骨量を知り、骨粗鬆症の予防に努めましょう。

◇助成対象…市内に住民票がある下記の年齢の女性

年齢	生年月日
40歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
45歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
50歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
55歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
60歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

◇期間…6月1日(日)～令和9年2月27日(土)

◇検診料…1,000円

◇検査内容…問診、X線撮影(DXA法) ※腕の骨又は大腿骨で測定。

◇受診方法…下記の市指定医療機関に電話予約の上、受診してください。

医療機関	住所	電話番号
西本整形外科	田窪 303番地1	964-1611
たけもと整形外科クリニック	野田2丁目100番地2	955-5888
辻整形外科クリニック	北方2880番地1	960-6555
愛媛十全医療学院 附属病院	南方561番地	966-5011

◇持参物…検診料1,000円、マイナンバーカードなどの本人確認書類、令和8年度骨粗鬆症検診受診票(※助成対象者へ4月下旬に送付)

☎健康推進課 ☎964-4407

骨量が減ったり、骨の質が低下することで骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気「骨粗鬆症」。特に高齢の女性に多く、自覚症状がないことから「沈黙の病気」とも呼ばれる。実は恐ろしいこの病気について、西本整形外科の西本院長に話を伺った。

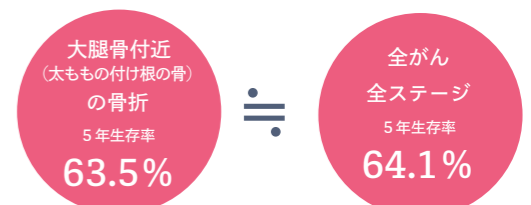
沈黙の病気、骨粗鬆症
あなたは大丈夫？

少しの転倒が命取りに
「心筋梗塞や脳梗塞、がんなどは、命に直結するので怖いと思う人が多い一方、骨粗鬆症は病気でありながら、軽視されています。骨折してもすぐに亡くなることはありませんが、骨折後の生命予後は非常に悪く、実は恐ろしい病気です。そのことを皆さんに知ってもらいたいと思っています。」
そう話すのは、田窪にある西本整形外科の西本院長。骨粗鬆症になると、少しの転倒やくしゃみなどの軽い衝撃で簡単に骨折してしまふ。日常生活が制限されるばかりではなく、寝たきりになったり、生活の質が著しく下がることで数年以内に亡くなってしまふことも。特に、太ももの付け根の大腿骨は、転倒で

折れやすく、骨折したときの1年後の死亡率は約10%、5年生存率は、がんと同様と分かっている。また、要介護になる原因として、認知症、脳卒中に続いて3番目に多いのが転倒、骨折だ。高齢者の骨折は「骨が折れたぐらいで済んで良かった」とは言えないほど命に関わる事態なのだ。
骨粗鬆症が軽視されているのは、検診の受診率を見て明らか。令和5年における県内の検診受診率は、全国平均の5・7%より低い3・4%。そして65歳以上の人のうち要介護認定率は、全国平均の19・4%より高い21%。西本院長は、「県内の検診受診率の低さと要介護認定率の高さは、骨粗鬆症が見逃されていることの現れなんです」と語気を強める。

骨粗鬆症は自覚症状がなく、静かに進行する「沈黙の病気」。西本院長は「若い頃と比べて身長が3〜4cm程度縮んでいれば背骨が圧迫骨折している可能性があるため、自覚症状がなくても一度検査を受けたほうが良いですよ」と話す。また、転んで手をついたときに手首が折れて、検査してみると骨粗鬆症が発覚されたケースが多いという。

知らない間に骨折？



▲大腿骨付近の骨折とがんは、5年生存率が同等(県骨粗鬆症予防サイトより)



西本整形外科 西本 章 院長。骨折、外傷、脊椎や関節などの運動器疾患、骨粗鬆症、リウマチ性疾患など幅広い分野で診療を行い、骨粗鬆症の啓発にも力を入れる。