



性差医療センターだより

第 4 号 (2009年8月24日)

性差のある疾患「骨粗鬆症」

こんにちは。残暑の季節となりました。今年は天候不順もあり体調がくずれやすいと思いますが、健康管理には十分気をつけてください。今回から数回にわけて「性差」のある疾患について書きたいと思います。今月は「骨粗鬆症」です。厚生労働省が、平成21年7月16日に公表した「平成20年簡易生命表」によれば、男女とも、平均寿命が男性79.29歳、女性86.05歳と過去最高であることがわかりました（簡易生命表は、その年における死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が1年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値などを死亡率や平均余命などの指標によって表したものです）。日本は世界に誇れる世界トップの長寿国です。しかしながら健康寿命（寝付かないで自分で自分のことができる年齢）は平均寿命と必ずしも一致しておらずこれをいかに近づけ一致させるかが大きな課題です。その中のひとつが「骨粗鬆症」です。これは、生殖器以外の疾患では特に性差がはっきりしている疾患です。女性は閉経後、エストロゲンが欠乏すると「骨」はもろくなり骨折の危険性が高まります。男性は男性ホルモン（テストステロン）が低下するにしても急速ではないので女性に比べ、その罹患率は低く、男性を1とすると女性はその3倍ぐらいの発症率です。骨は「作られること（形成）」と「失われること（吸収）」でうまくバランスをとっています。ところが、エストロゲンが低下してくると骨吸収が促進し、骨密度が低下します。閉経前後で年間3%程度、閉経後10年間で約15-20%低下します。その後一旦低下はゆるやかになり年間0.5-1.0%になります。その後、65歳から寿命まで20-30%の骨量減少があり、トータルとして50%の骨量が失われるともいわれています。すなわち女性の生涯において2回骨量の急速な減少がおこるのです。こんなに失われる骨量にどう対処していけばよいでしょうか？まず、もともとの骨量が多ければ当然有利です。骨量は思春期から20代にかけてもっとも多くなり（骨量頂値＝bone mass peak）、これをいかに多くしておくかです。骨粗鬆症の予防はすでに思春期からはじまっているといっても過言ではありません。思春期でもエストロゲンと適切な栄養はとても大事です。月経不順や無月経を放置したり、食習慣もいい加減だったり（特にダイエットに必死になったり）していると、「骨」に対して最初からペナルティをかせられたようなことになります。次に、いかに閉経期に骨量を減らさないかです。適切な栄養摂取や運動習慣などの日常生活がとても重要になります。

骨粗鬆症には危険因子といわれるものがいくつかあります。これまで骨折した経験があるか、喫煙・飲酒をするか、親に骨折の既往があるか、月経は順調か・早く閉経になっていないか、運動の習慣はあるか、やせではないか、適切なカルシウム摂取など栄養のバランスがよっていないかなどです。皆様方にもあてはまるものはありますか？診断は、医師が上記のようなことがないかよくお話を聞き、骨量測定また血液や尿中の骨代謝マーカーを調べることなどで行われています。実は、閉経後女性において自分で簡便に以下の式を用い予想できることが知られています。

$$\text{FOSTA} = (\text{体重kg} - \text{年齢}) \times 0.2$$

この値が-4未満の閉経後女性は約半数が骨粗鬆症だったそうです。たとえば53歳で体重が50kgであれば、その値は-0.6ですから合格点ですが、これはあくまで参考値であり診断をつけるものではありませんのでご注意ください。また、若い頃に比べ身長で縮んでいませんか？もし、2cm以上縮んでいけば要注意です。以上のような心あたりがあればぜひ医療機関を受診し検査を受けましょう。

予防ですが、すでに述べましたように思春期からの十分なカルシウム摂取、運動、エストロゲン分泌は重要でありこれがのちのち骨粗鬆症による骨折を防ぐこととなります。また、その後も、適正な栄養摂取、運動習慣など生活習慣から必要以上の骨量減少をくいとめることも可能でしょう。また何よりも早期発見・早期治療が重要なため、閉経前後に自分の骨密度をいちど評価するのがよいと思われます。

最後に治療ですが、昔と違い現在、「骨粗鬆症」はさまざまなよい治療法、お薬があります。閉経前後で更年期障害があれば、その症状もとれるホルモン補充療法も一つです。また、選択的エストロゲン受容体調製薬やビスフォスフォネート製剤というお薬もあります。2006年の「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」にはそれぞれの薬剤がエビデンスレベルで示されています。病院ではこれを考慮しながら、どの薬がよいかそれぞれの患者さんに合わせたテーラーメイド（個別化された）治療を行っています。当院の性差医療センターでは、積極的に「骨密度測定」を患者さんにすすめています。どうぞ希望のある方はご相談ください。

性差医療センターは性差にもとづく、ライフステージを考えた健康支援を行います。どうぞ、健康に関する悩み、症状があればぜひ受診ください。

（文責：性差医療センター部長 小宮ひろみ）

- * なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
- * 気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
- * 女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。

などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

性差医療センター予約専用電話 024-547-1407

月・水・金 午前9時～正午、午後1時～4時

性差医療センターからのお知らせ

性差医療センターでは、女性特有の悩みや疑問に無料でお答えしています。
金曜日の午後、月経痛や食事管理などをテーマに行っていますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇テーマ

9月11日（金） 月経痛について
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

18日（金） やせと肥満の食事管理 『適正な体重を維持するために』
医事課栄養管理係長 管理栄養士 真田久美子

25日（金） 漢方相談
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

10月 2日（金） 冷えを予防する生活習慣 『毎日の生活を見直してみましょう』
性差医療センター 看護師 日下部ひとみ

◇場 所 性差医療センター 相談室

◇時 間 14:00~15:00

◇定 員 3名

予約制になっておりますので、ご希望の方は性差医療センターへお申し込みください。

今後の日程については、改めてご案内いたします。

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407



「自分の魅力をひきだし、幸せに生きるためのレッスン」

第3回目として、『脳にいい環境づくり』をテーマに行いますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇医 師 性差医療センター 病院助手 今村 理子

◇場 所 カンファランス1

◇日 時 9月4日（金）14:00~15:00

◇定 員 10名（事前予約制）

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407

※ 今村 理子（いまむら さとこ） プロフィール

日本内科学会認定医 女性医療ネットワーク理事

日本抗加齢医学会会員、日本東洋医学会会員、日本アロマ環境協会インストラクター

金沢医科大学卒業

同病院腎臓内科助手を経て木村病院副院長となり外来等に従事

03年 金沢医科大学女性専門外来を担当

イメージトレーニング、心理学を各種学び、女性の幸せをサポートするための活動をしている。

また、代替医療、サプリメントにも詳しく、本の監修や講演活動も行っている。

09年7月～ 福島県立医科大学附属病院 性差医療センター勤務

「自分の魅力をひきだし、幸せに生きるためのレッスン」を中心に診療を行う。