

骨粗鬆症

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

骨粗鬆症は骨組織の損失を招く病気です。骨組織が損失すると、骨は壊れやすくなり、簡単に骨折するようになります。

兆候

骨粗鬆症の骨損失はしばしばなんの兆候も伴いません。骨があまりに弱くなり、急な緊張、衝突、落下によって折れるまでその病気があることに気づかないかもしれません。

脊柱の骨が崩壊する骨損失は、激しい背中から腰にかけての痛み、身長縮小、前傾した姿勢、または背中のかぶとして感じられたり見えたりする場合があります。

危険因子

女性の総骨量は一般的に男性より少なく、骨粗鬆症を発症する可能性が高くなっています。以下のリスク要因のうち一つ以上が当てはまる場合、骨粗鬆症になるリスクが高いとされています。

リスク要因:

- 45歳以前に更年期になった方
- 家族の中の高齢の女性が骨折したことがある
- 骨折したことがある
- 内分泌腺の病気、慢性関節リウマチ、腎臓病、またはクッシング病などの疾病がある
- がんの治療を受けたことがある

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

その他のリスク要因には以下が含まれます:

- 現在または過去に無食欲症などの摂食障害がある
- カルシウム摂取が少ないまたはビタミンDの欠乏がある
- 低体重または小柄な骨格
- 白人またはアジア系である
- 高齢である
- 喫煙、多量のアルコールやカフェインの摂取、運動不足など不健康な生活習慣
- コルチコステロイドまたはヘパリン(長期に渡る)など特定の薬剤を使用している

検査

骨粗鬆症の検査については、医師にご相談ください。医師はその検査に加えて以下のような他の検査も発注する場合があります:

- 骨塩密度検査 - このX線検査は下部脊椎、臀部または手首の骨密度を測定します。この検査の最も一般的な種類は、二重エネルギーX線吸収計 (DXA) スキャンです。この検査は痛みを伴わず、ほんの数分かかるだけです。スキャンの結果は骨損失量として報告されます。
- 血液と尿の検査によってホルモン水準を確認し、ビタミンやミネラルの欠乏など骨損失を増加させるその他の条件がないか探します。

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - ▶ For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - ▶ For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
 - ▶ For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - ▶ For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - ▶ Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - ▶ Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

対処法

骨粗鬆症を予防、治療するにはなるべく早い段階から始めてください。生涯を通じて強い骨を維持してください。治療をすれば骨損失や骨折を回避したり遅らせたりすることができますが、回復することはありません。

- カルシウム含有率の高い食物を食べるか、毎日カルシウムのサプリを摂取してください。
 - ▶ **19歳から50歳の成人は**、毎日1000ミリグラム総量のカルシウムを3度に分けて食べてください。
 - ▶ **50歳以上の男性は**、毎日1000ミリグラム総量のカルシウムを3度に分けて食べてください。
 - ▶ **70歳以上の男性は**、毎日1200ミリグラム総量のカルシウムを4度に分けて食べてください。
 - ▶ **50歳以上の女性は**、毎日1200ミリグラム総量のカルシウムを4度に分けて食べてください。
 - ▶ カルシウム源となる食物には、牛乳、乳製品、またはジュースやシリアルなどカルシウム強化食品が含まれます。
 - ▶ 食事だけではカルシウム摂取が不十分な場合、カルシウムのサプリを摂るようにしてください。
 - ▶ 推奨量以上のカルシウム摂取をしないでください。
 - ▶ ビタミンDはカルシウムの体内への吸収を促進します。一般的に主要なビタミンD源は太陽の光です。色素の薄い人は、一日15～20分、日光を浴びることで体内でビタミンDを十分に生成できます。反対に色素の濃い人は、一日30分の日光浴が必要です。日光を十分に浴びれない場合、1歳から70歳までの方は600 IU、71歳以上の方は800 IUを食事またはサプリで補ってください。

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
 - Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
 - Stop smoking or using tobacco.
 - Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
 - Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
 - Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- 健康的な体重を維持してください。標準以下の体重の場合は、骨粗鬆症のリスクが高まります。
 - ウォーキング、ジョギング、ダンス、エアロビクスなど立った姿勢で行う有酸素運動を週に3～4時間は行ってください。
 - 喫煙やタバコの使用を止めてください。
 - アルコール、カフェイン、炭酸飲料の摂取を控えてください。
 - 骨損失の予防効果のある薬剤については、医師と相談するとことをおすすめします。
 - 更年期や卵巣摘出を体験した場合は、エストロゲン補充療法について医師に尋ねてください。エストロゲンは骨損失を回避することができますが、この治療法にはリスクが伴います。リスクとメリットについて主治医に相談してください。

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。