骨：骨を丈夫にして、もう１０年長持ちさせよう

大学病院　整形外科・脊椎外科
宮島　剛

1. はじめに

年齢を重ねるごとに姿勢も徐々に変化していきます。例えば、顎があがり、背骨がまがり、膝が曲がります。正面からみると、顔が大きく、膝は 0 脚で、バランス悪く左右に揺れながら歩いて見えます。このような姿勢になる原因には骨粗鬆症による圧迫骨折、腹筋や背筋力の低下、変形性膝関節症があります。

2. この病気について

骨粗鬆症が原因で生じる脊椎圧迫骨折により円背、凹円背、全後弯、亀背となります。

この脊椎の形態変化の原因として腹筋や背筋力の低下が関与しています。

変形性膝関節症により膝が曲がり伸びにくくなります。0 脚にもなります。膝が曲がるとバランスをとるために腰も曲がってきます。

3. 診断について

骨粗鬆症の診断は骨密度測定でおこないます。

変形膝関節症は症状とレントゲン像から診断します。

4. 治療について

骨粗鬆症の治療は、同講演の宮島先生のパンフレットでご確認くだ

さい。

変形性膝関節症の治療については、1. 運動療法（四頭筋訓練・内転筋訓練）、2. ヒアルロン酸の注入、3. 人工膝関節置換術があります。これは変形と痛みの状態によって判断します。

5. 日常生活での注意点など

姿勢を保つためには腹筋・背筋力、腿の筋肉の強化が大切です。骨粗鬆症の検査は積極的に受けるようにしましょう。

バランスを保ち、転倒を予防することも大切です。

6. 参考図書

Sinaki M et al. Bone 30; 2002

Hongo M et al. Osteoporosis Int 18; 2007

Kasukawa Y et al. Journal of Bone and Miner Metab 28; 2010

7. 診断（相談）窓口

骨粗鬆症；川越クリニック、骨粗鬆症外来、宮島

大学病院、整形外科、田中伸哉、

骨粗鬆症外来、宮島

人工膝関節置換術；埼玉医科大学病院、整形外科、田中伸哉