

骨までケアして

1 骨太の方針

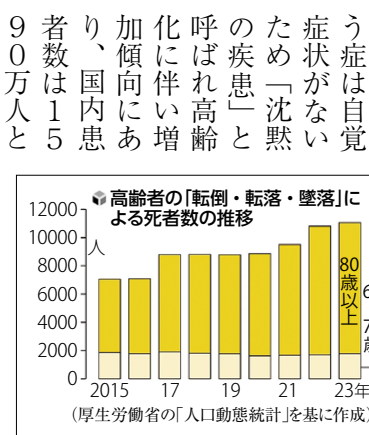
2000年代初頭の小泉内閣の頃から「骨太の方針」という言葉を耳にする機会が増えました。お役所の文章に「骨太」という言葉が使われることに最初は違和感を覚えたのですが、基本がしっかりとっていることをこの言葉に込めた表現だったようです。もともと骨格や骨子など「骨」のつく言葉に共通するのは、物事を中心、要点とすることであり、骨に関することわざには「骨に刻む」「骨身を惜しまず」などがあります。戦前には骨+豊+體（からだ）という旧字体が使われていたように昔から骨の重要性は認識されており、「骨が豊か（丈夫）でなければ健康な体とは言えない」ということなのでしょう。

2 骨折と骨粗しょう症

骨といえば近年は高齢者の骨折が多発しており、2023年の「転倒・転落・墜落」による死者数（65歳以上）は交通事故死の5倍以上でした（厚生労働省）。また死亡にまで至らなくても1度骨折すると日常生活が困難となり再度骨折するリスクは2〜3倍に高ま

り、その後の死亡リスクは背骨を折った人で8・6倍にまで上がります。このように高齢者に骨折が頻発する背景には、骨密度が低下して骨がもろくなる「骨粗しょう症」があります。

骨粗しょう



(読売新聞)

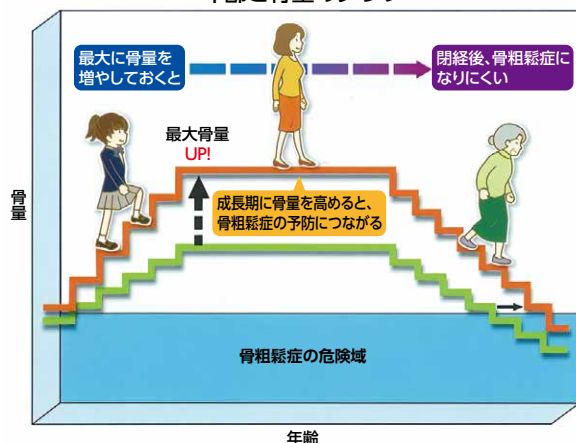
う症は自覚症状がないため「沈黙の疾患」と呼ばれ高齢化に伴い増加傾向にあり、国内患者数は1590万人と推定されています。また骨折して初めて骨粗しょう症とわかるケースも少なくありません。「いつのまにか骨折」と呼ばれる椎体圧迫骨折は痛くないので、本人も気づかないうちに（少しづつ）背骨が折れていた（つぶれていた）というタイプの骨折であり、「背が縮んだ」「背中が丸くなった」ことで初めてわかることも多いのです（ヒトは骨とともに老いる）。最近では様々な生活習慣病の併存病として骨粗しょう症が発症することが明らかとなっており、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や2型糖尿病、

肥満症、慢性腎臓病などは本症の発症リスクであることが知られています。

3 骨といつまでも

気づきにくい骨粗しょう症を早期発見するため全国の自治体の約6割では検診（40〜70歳女性を対象）を実施していますが、検診受診率は5%前後と低迷しています。「女性の約半数は生涯に1度は骨折する」との報告もあり、骨粗しょう症による骨折は脳卒中（brain stroke）と同様に大きな後遺症が残ったり生命予後に悪影響を及ぼすことから骨卒中（bone attack）という言葉で注意喚起され、早期治療の重要性が指摘されています。最近では骨溶解を抑制する薬だけでなく骨形成を促進する薬、内服薬（週1回、月1回等）や注射薬（月1回、半年に1回等）など、患者さんの状態や生活習慣に合わせた薬の選択が可能となりました。骨粗しょう症の予防にはカルシウムやビタミンDなどを積極的に取る食事とともに、適度な運動（片脚立ち、スクワット、かかと上げ等）により体を支える筋肉を鍛えたりバランス感覚を高めて、転倒しにくい体にするのが大切です。骨量が最大に達するのは女性で18歳頃、男性で18〜20歳といわれており、若い時に最大骨量を増やしておくことは将来の骨粗しょう症予防につながります。特に女

年齢と骨量のグラフ



性の場合は無理なダイエットによる無月経は骨量低下を招く恐れがあるので、成長期には最低限の体脂肪率（22%）は維持した方がよいと言われています。私が子供だった1960年代は昭和歌謡全盛期であり「骨まで愛して」という歌が大ヒットしましたが、内臓がんの検診だけでなく体を支える内臓を守っている「骨」のことも大切にケアしてあげてください。



沼尾 利郎

ぬまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て塩谷総合病院副院長、宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。