

近大・森本教授の

痛み学

入門講座

◆ 30 ◆



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

身体は正字で「體」と書くように、本来、強固で豊かな骨によって支えられている。しかし、残念なことに骨は老化とともに徐々に脆くなる。この脆さが正常範囲を超えて進行するのが「骨粗鬆症」である。骨粗鬆症とは読んで字のごとく、骨が「粗く」、大根に「鬆」が入ったような状態になることを指す。

この骨粗鬆症を発症している患者さんは増加の一途にあり、圧倒的に中高年の女性に多い。これには女性の骨が元来華奢であることや、閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の分泌低下などが影響している。また、副腎皮質ステロイド薬の使用を余儀なくされている

る人、甲状腺機能に障害がある人でも本症を生じやすくなる。

骨粗鬆症になると、さまざまな部位で骨折を起こしやすくなる。「脊椎圧迫骨折」

「橈骨遠位端骨折」「大腿骨頸部骨折」などが

多量に発生する。予防が重要になる。40代までは、カルシウム(1日600ミリグラム)をきっちり

摂取することである。しかし、残念ながら閉経後の女性では、カルシウムを摂取してもあまり意味がない。この場合はビタミンK2である。ビタミンK2が骨を丈夫にするとの研究成果が明らかにされ、ビタミンK2を豊富に含む納豆を食べることが勧められている。さらには日光にあたり、散歩などの軽い運動を習慣づけることも大切である。

では、骨粗鬆症と診断されたらどうすればいいのだろうか。現在はさまざまな薬物が開発されているので、心配には及ばない。骨形成を促進するビタミンK2、活性型ビタミンD3製剤に加えて、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート、カルシトニンやエストロゲン受容体に作用する製剤など数多くのものが用いられている。

納豆食べて、日光浴をしよう

骨粗鬆症による痛み



イラスト 山川昂

が高い。たとえば、尻もちをついた後に急激に起こった背部・腰痛は、尻もちの衝撃で背骨(椎骨の椎体)が瞬間的に潰れて、骨折自体、その周囲にある神経を刺激することによる痛みを引き起こすのだ。一方、慢性的な背部痛や腰痛(「いつのまにか骨折」)の原因は背骨の変形である。脆くなった背骨が日常動作により徐々に潰れて、身長が縮んだり、背骨が曲がって前屈みの姿勢(脊柱後弯)とな

る。前屈みの姿勢では、上半身を持ち上げようと背中の筋肉が異常に緊張し、筋肉内の血の流れが悪くなつて、神経が悲鳴をあげるの

る。現在ではさまざまな薬物が開発されているので、心配には及ばない。骨形成を促進するビタミンK2、活性型ビタミンD3製剤に加えて、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート、カルシトニンやエストロゲン受容体に作用する製剤など数多くのものが用いられている。

さて、無重力空間では、骨の形成低下、吸収増加が起る。スペースシャトルに搭乗した日本人女性初の宇宙飛行士・向井千秋さんの骨は、2週間の宇宙生活で、2・4%も減ったそうだ。来るべき宇宙旅行時代に備え、納豆を食べ、日光を浴びながらの散歩に出かけようではありませんか。(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)

大阪

地域ニュース

第1、3土曜日に掲載します。