

京大リウマチ通信

第15号

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター



2015.11.24 文責：伊藤

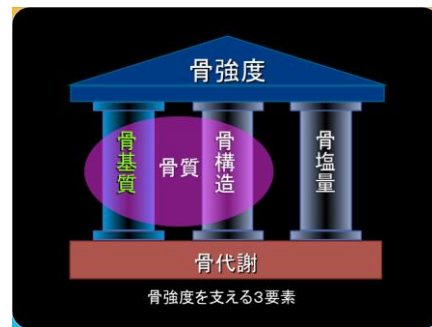
関節リウマチと骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

骨粗鬆症とはどんな病気ですか？

骨粗鬆症は、「骨強度（こつきょうど）の低下によって、骨折のリスクが高くなる骨の障害と定義される。骨強度は、骨密度（こつみつど）と骨の質の両方を反映する」と定められた病気です。

すなわち、

骨強度＝骨密度＋骨質（こつしつ）
となります。すなわち、骨密度が減っても、骨質が悪くなっても、骨が弱くなって骨折が起こりやすくなります。骨折は、手術などの治療が必要になるだけでなく、要介護を増やしたり、余命さえも短くすることが知られています。



リウマチと骨粗鬆症は関係があるのですか？

骨粗鬆症をきたす病気には、大きくわけて、原発性骨粗鬆症（他の原因なく病気を起こすもの）と、続発性骨粗鬆症（他の病気にもなって病気を起こすもの）があります。関節リウマチは、続発性骨粗鬆症を起こす、代表的な病気です。すなわち、関節リウマチは骨折を起こしやすい病気である、と言えます。



やっかいなことに、関節リウマチは、骨密度が減らなくても、骨折を起こしやすくなることが知られています。すなわち、骨密度だけでなく、骨質も悪くなる代表的な病気です。

さらに、リウマチ治療においてときどき使用される「ステロイド」というお薬は、量が増えれば増えるほど、長く飲めば飲むほど、骨粗鬆症を悪化させることが知られていて、関節リウマチ患者さんでは、通常の状態では骨折を起こさないような、比較的若い方にも骨折をおこすことがあります。

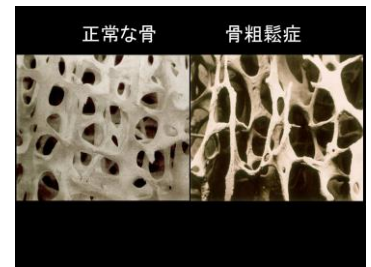
骨折危険因子	相対骨折危険度
低骨密度	2.6倍
骨折歴(50歳以上)	1.62倍
年齢	—
母親の骨折歴	2.26倍
アルコール	1.60倍
喫煙	1.70倍
ステロイドの使用	2.25倍
関節リウマチ	1.73倍



骨粗鬆症かどうかどのように検査するのでしょうか？

骨粗鬆症でよくおこなわれる検査は、骨密度検査です。手のX線で判定するもの、踵に超音波をあてて判定するものなど、いろいろな検査方法がありますが、現在最も信頼されている方法は、弱いX線をあてて測定するDXA（デキサ）と呼ばれる検査法です。この検査で使われるX線は非常に弱くて、放射線被ばくを心配する必要はありません。精度も高く、世界的に最も信頼されている検査法です。

さらに、すでに骨粗鬆症を持っている方は、背骨のX線写真も重要です。気づかずに背骨の圧迫骨折（あっぱくこっせつ）をきたしているかもしれないからです。一つ圧迫骨折があると、次に圧迫骨折をきたす可能性はかなり高まり、また圧迫骨折の数が多いほど、腰痛など痛みをおこしやすいことが知られています。



もう一つ重要な検査が、血液検査です。血液検査で、骨が作られたり壊れたりする具合を、ある程度知ることができます。

💡 どのような治療法があるのでしょうか？

いちばん重要なのは、適切な運動です。骨は、骨にかかる力の強さに応じて骨を作ろうとするしくみが備わっています。骨に負荷をかければかけるほど、骨は強くなります。歩くことが最も重要ですが、腕を曲げ伸ばしたり、足を上げたりする運動をしても骨を強くすることができます。毎日の生活の中で、ご自分に負担が少なく毎日できるような運動をしていきましょう。

次に重要なのが食事です。カルシウムやビタミン D は、骨の強さを維持するうえでとても重要です。ビタミン D は、骨を強くするだけでなく筋肉や神経に働いて、転倒を防止する効果があることも知られています。日本人はカルシウムやビタミン D が少ない民族であることも知られていて、毎日の食事で積極的にとる工夫が必要です。

また、たばこを吸うこととお酒の飲み過ぎも骨折のリスクを高くすることが知られているので、できれば禁煙をしたり、お酒を控えめにする努力もしたほうがいいでしょう。



💡 お薬による治療

たくさんのお薬がありますが、もっとも効果があって重要なのがビスホスホネートと呼ばれるお薬です。毎日のむもの、週に一度のもの、月に一度のものがあります。いずれも朝起きてすぐに水かお茶で飲んで、そのあと横にならないという注意が必要です。副作用で歯の病気がおこることが知られていますが、確率は非常に低く、心配しすぎないようにしてください。同じくらい重要なお薬として、ビタミン D があります。すでに骨粗鬆症になっている方はビスホスホネートと併用してもいいですし、まだ妊娠の可能性のある女性にはお勧めです。最近では、注射のお薬もあります。効果が高く、特にすでに骨折がある方は考えてみるのもいいかもしれません。いくつか種類があるので、主治医の先生と相談して決めましょう。

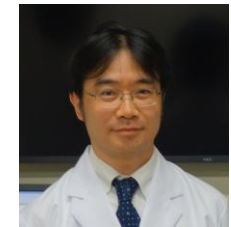


リウマチセンターでは、通院している方みなさんに、1～2年に一度の背骨の X 線検査と血液検査、2年に一度程度の骨密度検査をお勧めしています。骨の健康を知る上で重要な検査です。是非受けていただき、治療法を考えていきましょう。



☆ご連絡☆

長くリウマチセンターの中心であった藤井隆夫先生が、11月から和歌山県立医科大学に異動されたのに伴い、これまで金沢医科大学で働いておられた田中真生先生が着任されました。関節リウマチおよび膠原病を専門とする膠原病内科の先生です。どうぞよろしくお願ひいたします。

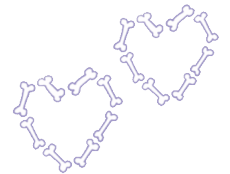


田中 真生 先生



受付時間

午前 8 時 15 分～午前 11 時 00 分



診察室	月	火	水	木	金
108号室	橋本		田中	橋本	田中
109号室		布留(午後)	伊藤	伊藤	布留

リウマチに関するご質問、「リウマチ通信」や「リウマチ教室」で特集してほしいテーマがありましたら、外来主治医または外来秘書にお気軽にお申し出下さい。

お問い合わせは…

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター
代表電話 075 (751) 3111 予約電話 075(751) 4891
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54

