

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

5月になっても寒い日が続いています。インフルエンザも下火にはなっていますが、収束しているとは言えません。外に出るときはマスク、家に帰ったら手洗いをしっかりしてくださいね。

さて今回は骨粗鬆症の話です。イメージ的なものかも知れませんが、骨はとても硬いので、鉄などの金属と同じようにあまり変化がないと思われている方が少なからずいらっしゃいます。鉄がさびるのと同様に骨もちょっとずつ経年変化で劣化すると考えるのは間違いです。骨は硬いですが、筋肉や内臓などと同じように、古い細胞が新しい細胞に置き換わっているのです。古い骨を吸収させるものが破骨細胞、新しい骨を作るのが骨芽細胞です。骨吸収と骨形成は3か月単位で行われており、全身の骨が入れ替わるのも3~10年ぐらいです。

女性ホルモンの減少や運動不足など様々な要因で骨はもろくなってきます。若い肩の骨と比べて、70%以下の骨密度になると骨粗鬆症と診断されます（病的骨折などがある場合には、70%以上であっても診断されることがあります）。超音波を使った検査法もありますが、しっかりとした診断ではX線（レントゲン）を使った検査が必要になります。以前は、現像したフィルムを検査会社へ送って調べてもらっていたのですが、今は電子化が進み、X線のデータも検査会社のコンピューターに即座に送られ、瞬間的に検査結果が戻ってきます。検査費用も実はそれほど高くありません。インフルエンザの検査よりも安いので、気になる方はぜひ受診してください。

大楽毛 2-2-27 TEL64-6650 ちば内科クリニック院長 千葉 淳