

だいじょうび？

男性骨粗鬆症

骨粗鬆症は女性の病気で、男性には関係ないと慢心されている諸兄が多いと思いますが、実は“男性の骨粗鬆症がヤバイ”というのが現状です。

全国の骨粗鬆症の患者数は約1,280万人で、男性はその1/4の約300万人と推定されています。骨粗鬆症を原因とした「脚の付け根の骨折」も、1/4は男性に起こっていますが、予後は女性よりも悪く、手術後に寝たきりや認知症を併発しやすく、死亡率も2倍です。さらに、骨粗鬆症が原因の「背骨の骨折」も、70歳までは女性よりも男性の方が多いという状況です。

女性の骨粗鬆症が加齢に関連して起こるのに対し、男性の場合は、糖尿病・慢性腎障害・慢性閉塞性肺疾患（喫煙が誘因）などの生活習慣病やステロイド薬、慢性アルコール障害による栄養障害などが原因で起こることが特徴です。また、筋肉量が減少したり筋力が低下するサルコペニアと骨粗鬆症を同時に起こす割合が女性より

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

山本和司



高く、日ごろの運動量が減り、さらにサルコペニアと骨粗鬆症を悪化させるという悪循環により、転倒しやすくなって骨折を引き起こします。

女性の骨粗鬆症は閉経後に一気に進行しますが、男性ではじわりじわりとしか悪化しないので、一見して骨太に見えても生活習慣病などの基礎疾患があれば知らず知らずのうちに「骨折予備軍」になっています。

基礎疾患も含めた骨粗鬆症の予防治療として、食事・運動・禁煙などの生活習慣の改善、特に運動は重要です。日本医師会編「健康スポーツ医学 実践ガイド」では、開眼片脚起立訓練（フラミンゴ療法）が勧められています。両目を開けて、片脚を上げて15秒以上、1日3回、毎日を、手すりを持ったり、無理せずに5－10秒から始めるなどして継続することが重要と記載されています。奥さんと楽しみながら一緒にやると長続きするとも書いてあるが、本当だろうか？