

香曾我部義則先生の今月のカルテ ⑬

慢性痛とペインクリニック

腰痛、頭痛、顔面痛、首・肩の痛みなど、痛い、不快な症状の診察を行うペインクリニック。その治療法を梶木病院麻酔科・ペインクリニック科の香曾我部義則先生が分かりやすく説明してくれるこのコラム。第13回のカルテは「骨粗鬆（しよ）症の予防と治療」についてです。

今回は骨粗鬆症の予防がまず大切です。

防と治療について解説しましょう。現在日本には、骨粗鬆症の患者が1000万人を超えるといわれており、大きな社会問題にもなっています。診断や治療も日々進歩してきていますが、治療より

予防がまず大切です。幸いなことに多くのひとにとって骨粗鬆症の予防は十分可能といえます。①カルシウムとビ

タミンを摂取するよう厚生労働省は推奨しています。また運動はウォーキング、階段の昇降、ジョギング、ダンスなど骨に体重の負荷を与える運動が骨密度の増加に役立ちます。水泳や自転車は負荷が掛かりにくいので適しています。スポーツ選手のような激しい運動はかえってエストロゲンというホルモンを減少させ骨密度を低下させる

から骨密度を保持するよう摂取すれば、予防はより効果的です。閉経後婦人に対しては一日800mg以上のカルシウムを摂取するよう厚生労働省は推奨しています。

また運動はウォーキング、階段の昇降、ジョギング、ダンスなど骨に体重の負荷を与える運動が骨密度の増加に役立ちます。水泳や自転車は負荷が掛かりにくいので適しています。スポーツ選手のような激しい運動はかえってエストロゲンというホルモンを減少させ骨密度を低下させる

骨粗鬆症患者は日本に1000万人以上

治療は薬物治療を 痛みにはブロック治療を

タミンロに富んだ食事を中心掛ける②節々に体重の負荷が掛かるような運動をする③骨密度を測り適切な治療を受ける④喫煙を避け飲酒を控える一です。

日本人はカルシウム

にも体重の負荷を与える運動が骨密度の増加に役立ちます。水泳や自転車は負荷が掛かりにくいので適しています。スポーツ選手のような激しい運動はかえってエストロゲンというホルモンを減少させ骨密度を低下させる

■プロフィール こうそかべ・よし のり 昭和54年3月岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科、蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長を経て今年4月1日から現職。日本麻酔学会専門医。日本ペインクリニック学会認定医。現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属。



香曾我部義則先生

現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属。

の摂取が特に不足していることが指摘されています。30歳代か

えってエストロゲンというホルモンを減少させ骨密度を低下させる

に役立つ。これら

こともあるので注意が必要です。治療は薬物治療が主体です。ビスホスホネートという薬剤が骨破壊を抑制するので骨粗鬆のすべてのタイプに対して予防と治療に使用されています。同時にカルシウム剤、活性型ビタミン製剤がよく使用されます。女性にはエストロゲンというホルモンの補充療法も行われます。最後に骨粗鬆症によ

ロックや高周波を用いた熱凝固療法、つまり圧迫骨折によって不安定になった腰骨の関節の神経を熱処理し痛みを伝えないようにする方法が効果的です。それでも強い痛みが持続する場合、椎体の中に骨セメントを注入する経皮的椎体形成術という新しい治療法も行われるようになっていきます。しかし圧迫骨折を起こさぬよう今から予防に努めることが何より大切です。

◇ 次回はヘルニアなど手術を受けた後、症状の改善が得られない、また逆に悪化した場合のフェイールドバックシンドロームについて説明します。

■メモ問い合わせ：梶木病院 ☎(293) 3355(代)