



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

骨粗しょう症と痛みの関係

今月号の相談は「骨粗しょう症になったことで痛みは生じるのか」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にこの症状の原因と対策について聞いてみた。

Q 整形外科で骨粗しょう症と診断されたのですが、骨粗しょう症と腰やひざの痛みに因果関係はあるのでしょうか。

A 骨粗しょう症とは骨密度が低下している状態のことで、主に60代以上の女性に多く見られます。また、骨密度の低下にともない、チョットした衝撃で骨折したり、背骨が変形したりする可能性が高くなるともいわれています。しかし、そのことが一般的な腰痛の原因になるかというところでもありません。日常的に感じる腰の痛みは、そのほとんどがこわばった筋肉によって生じるものであり、骨の構造異常によって生じるものではないからです。

Q 骨粗しょう症によって筋肉の異常が引き起こされることはないのでしょうか。

A 筋肉にしても骨にしても、ある程度の負荷をかけなければ、年齢を問わず、徐々に衰えていきます。まして運動不足の状態が長くつづく、骨密度だけでなく、筋力や筋肉量も低下し、必然的に筋疲労による痛みが生じやすくなります。つまり、骨粗しょう症が筋肉の異常を引き起こすのではなく、運動不足によって骨粗しょう症と筋肉の機能低下を併発する可能性があるのです。

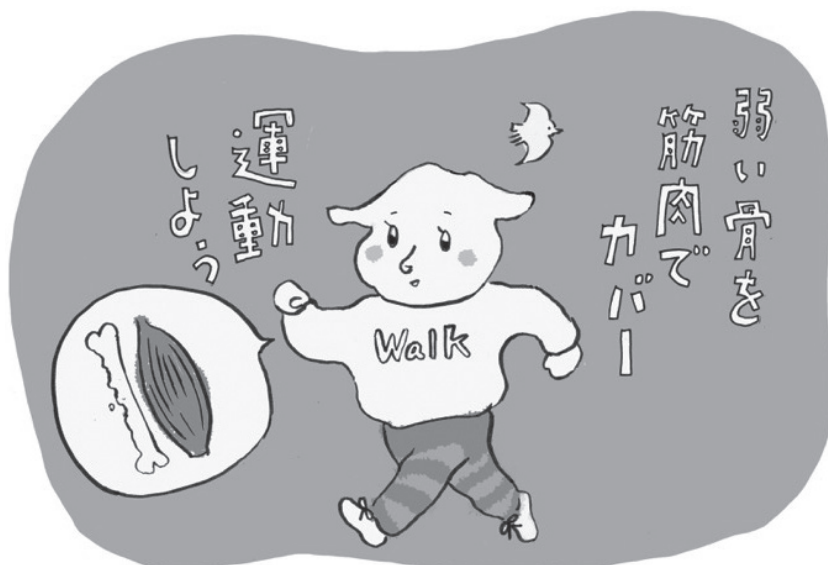
Q 骨折のリスクを減らしたいのですが、骨粗しょう症を治すことはできるのでしょうか。

A 改善策のひとつとして、食生活の見直しを取り上げられることもありますが、骨密度の高さは若い頃の生活に影響を受けるので、高齢になってからカルシウムを積極的に摂取しても効果は薄いと思います。ただ、最近は整形外科で処方薬を出すケースもあるので、その内容を十分に確認し、服用してみるのもいいかもしれません。

Q ほかにケガのリスクを減らす方法はありますか。

A 骨粗しょう症になると、転倒時に手をついた衝撃で手を骨折してしまうこともあります。ですが、その際に十分な筋肉量と身体の柔軟性があれば、骨折にいたるような大きなケガにはならないはず。ご自身が運動不足という認識がある場合、とにかく軽い運動から始めてみてください。散歩やウォーキングなど全身の筋肉を使うエクササイズがオススメです。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://sophia-seikotsuin.com>
イラスト：丸子万葵