

# たばこと骨粗鬆症



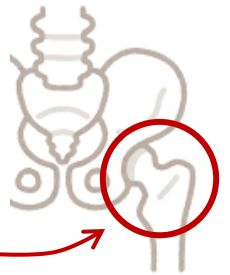
たばこを吸うことは身体にさまざまな悪影響があることはよく知られていると思います。それは骨にとっても例外ではありません。では、どのような関係があるのでしょうか。

たばこが体にもたらす影響には次の**2つ**があります。



つまり、たばこを吸う人(以下、喫煙者)の体内では、骨を作るためのカルシウムが減っている状態に加え、健康な骨を維持するためのエストロゲンの働きが抑えられているために、骨が脆くなりやすい状態になっています。他にも長期間のたばこを吸うことで慢性閉塞性肺疾患<sup>1)</sup>(以下、COPD)を誘発します。ビタミンDには腸でのカルシウム吸収を助ける働きがありますが、COPD患者はこのビタミンDが不足していることがわかっています。

データもご紹介します。喫煙者は骨折のリスクがどれほど高くなるのでしょうか。喫煙者の大腿骨近位部骨折のリスクは非喫煙者と比べて、男性では約1.6倍、女性では約1.3倍とされています。またCOPD患者では背骨の骨折、大腿骨近位部骨折のリスクが上昇すると言われています。



一度たばこを吸ってしまえば、もう健康な骨に戻ることはできないのでしょうか？そうとも限りません。女性におけるデータですが、禁煙10年以上で骨折リスクの低下が認められています。

医療従事者としてはもちろん禁煙をおすすめしたいのですが、長期間たばこを吸ってきた人には簡単なことではないかもしれません。この記事ではご自身、ご家族など身近に喫煙者がいる方に「骨粗鬆症を含むさまざまな病気のリスクが高いこと」を心に留めておいていただきたいです。当院では引き続きみなさまの健康寿命の延伸に取り組んでいきます。

1) 慢性閉塞性肺疾患：たばこの煙などを長期間吸ったり浴びることで肺に炎症を起こす病気。  
慢性気管支炎、肺気腫などを一つの呼び名にまとめたもの。

