

平成 16 年 1 月 1 日

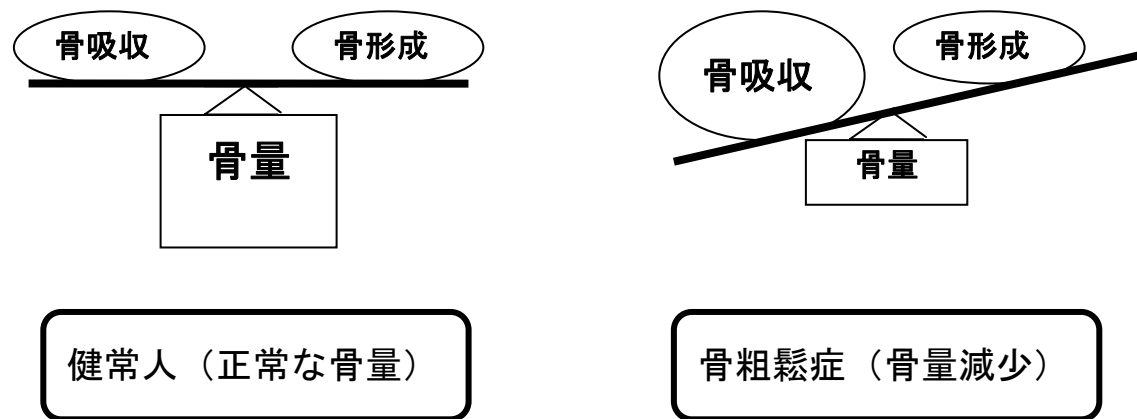
日本には約 1,000 万人の患者さんがいるといわれている骨粗鬆症。高齢者人口の増加に伴って患者さんの数は増える傾向にあります。寝たきりの原因の第 1 位が脳卒中、第 2 位が老衰、第 3 位が骨粗鬆症による骨折であることから、骨粗鬆症は高齢化社会が抱える問題の一つとなっています。そこで今回は、「骨粗鬆症」についてお話ししたいと思います。

●骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は長年の生活習慣などにより骨の量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。日本人の健常女性における骨密度の年齢分布の成績から、骨密度は閉経後約 8~10 年の間に平均 20%減少し、70 歳代後半には約半数が若年成人平均値の 70%未満の骨粗鬆症域にあると推定されています。

●骨粗鬆症の原因は？

骨は固いので、一度作られると変化しないように見えますが骨も絶えず壊されては作られ、活発な新陳代謝をしています。古くなった骨は「破骨細胞」によって溶かされ（骨吸収）、「骨芽細胞」によって新しく作られます（骨形成）。骨吸収、骨形成による骨の新陳代謝を「骨代謝（骨リモデリング）」といいます。骨リモデリングは成長期を過ぎた後も一定のサイクルで続きますが、加齢、閉経などが原因で骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、相対的に骨吸収が優位になると骨密度が減少し、さらに骨の網目構造もくずれて骨強度が低下し、骨折が起こりやすくなります。



●骨粗鬆症の予防のために

★カルシウムを含む食品をたくさん食べましょう

カルシウムの一必要量は 600mg とされていますが、できれば 800mg 以上を摂取するように心がけましょう。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれます。良質のたんぱく質やビタミンDを多く含む食品と一緒にとると吸収が良くなります。

★定期的に運動をしましょう

骨に適度な力をかけることで、骨の強さは維持されます。ふつうは散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。高齢の方では他の病気の合併も考えられますので運動を始める前に主治医と相談するようにしましょう。



★日光浴をしましょう

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることによってつくられます。昼間に 30 分ほど外にいただけでも十分（夏は日陰でもよい）といわれています。

★スナック菓子、インスタント食品、炭酸飲料の取りすぎに注意しましょう

これらの食品にはリンが多く含まれています。リンは体に必要な栄養素ですが、取りすぎるとカルシウムの尿中への排泄を促進し、また腸からのカルシウムの吸収も妨げてしまいます。

●骨粗鬆症の薬物治療

骨粗鬆症の治療に使われる主なお薬について紹介します。

◆ボナロン錠、ベネット錠、ダイドロネル錠など

破骨細胞による骨吸収を阻害する作用があります

◆アルファロール、ワンアルファ、ロカルトロールなど

カルシウムの吸収や骨形成をうながしたり、骨吸収を抑制する作用があります

◆グラケープセル

骨形成をうながしたり、骨吸収を抑制する作用があります

◆エビスタ

女性ホルモン様の作用により、骨吸収を抑制する作用があります

◆エストリール錠、エストラダームM貼付剤など

女性ホルモンの不足を補い、カルシウムの吸収や骨形成をうながしたり、骨吸収を抑制する作用があります

◆乳酸カルシウムなど

カルシウムを補給します



骨粗鬆症の薬物治療は、食事療法・運動療法の上に成り立っています。薬剤を飲んでいても食事や運動に気を付けましょう。

