

平成 23 年 11 月 1 日

あなたの骨は大丈夫？あてはまるものはいくつありますか？

- 小柄で細身 母親が骨粗しょう症 骨折をしたことがある 初経が遅かった
- 頻繁に生理不順になる 閉経している 過度のダイエットをしている
- 乳製品が好きでない 青魚・豆腐をあまり食べない アルコールをよく飲む
- タバコをよく吸う 中高生の頃にあまり運動しなかった
- 運動は苦手、あまり歩かない 日光に当たらない生活をしている
- 最近身長が縮んだ 最近背中が丸くなった ステロイドを内服している



あてはまるものが多いほど、骨粗しょう症のリスクが高くなると言われています。

今回は「骨粗しょう症」についてお話をしたいと思います。

●骨粗しょう症とは？

骨を形成しているカルシウムなどの成分が減少して骨の量（骨量）が減り、骨の強度や密度が損なわれて、骨折をしやすくなった状態です。高齢での骨折は生活に支障が生じ、ねたきりの原因にもなりますので、予防する必要があります。

●骨粗しょう症になりやすい人は？

骨粗しょう症は、女性と高齢者に多い病気といわれています。特に女性は閉経期以降から女性ホルモンが低下し、骨密度が急激に低下します。最近では、若い人でもカルシウム等の栄養や運動が不足し、骨が弱くなっていると指摘されています。その他、病気の治療に副腎皮質ステロイド薬を飲んでいる人は、副作用で骨密度が低下することがあります。

●予防するには・・・食事と運動が基本です！



■食事

現在の日本人は栄養素を十分とっていますが、唯一カルシウムだけが目標量に達していません。骨粗しょう症の予防には、いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、さらにカルシウムを意識して取ることが大切です。カルシウムを多く含む食品として、乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草などが知られています。これらの食品を、いつもの食事にプラスすることから始めましょう。

■運動

骨を強くするためには骨にかかる力が大きく、また繰り返しが多い運動がよいといわれています。けれど無理に最初から激しい運動をする必要はありません。まずは散歩やゲートボールなどの趣味、家事でこまごまと動くなど身近なところから始めましょう。

●骨粗鬆症の検査・診断

骨密度の測定やレントゲン検査、身長測定で現在の骨の状態を調べます。また、血液や尿をとって検査し、骨代謝（古い骨はいったん分解され、新しく骨ができる材料になること）に異常が無いかな診断し、その結果、骨粗鬆症であると疑われた場合に、薬物治療を行います。

●治療薬は？

検査結果や骨折の危険度から判断して、数種類の薬を服用する場合があります。

種類	薬の作用や服用方法、商品名
ビスホスホネート	骨代謝を抑えて骨量の減少を防ぐ薬で、現在のところ最も有効性が証明されている薬剤です。毎朝服用するタイプと、週1回服用するもの、4週に1回服用するものがあります。ボナロン、ベネット、ダイドロネル、リカルボンなど
SERM*	閉経後に減少したホルモンの働きを補って骨量の減少を抑える薬です。エビスタ、ビビアント
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けるビタミンDの薬です。ワンアルファ、アルファロール、ロカルトロールなど
ビタミンK	骨量の減少を抑える薬です。グラケーなど
カルシウム	カルシウムの補給に用います。アスパラーCA、リン酸水素カルシウムなど
カルシトニン	骨量の減少を抑えるとともに、鎮痛作用が認められている薬剤です。サーモトニン、エルシトニン
副甲状腺ホルモン	骨の形成を助ける薬で、自分で皮下組織に注射して投与します。フォルテオ

*SERM：選択的エストロゲン受容体モジュレーター



(参考)Women's Healthcare (<http://www.hersource-jp.com/>)