

骨粗しょう症は、日ごろから予防を心がけることが大切です。骨粗しょう症を予防することは、生活習慣病を予防することにもつながります。骨粗しょう症について詳しく知みましょう。

●骨粗しょう症とは？



(正常な背骨の縦断面)



(骨粗しょう症背骨の縦断面)

骨粗しょう症は、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてからみつかります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。骨粗しょう症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、薬などの影響でなることがあります。また女性は男性の 3~4 倍なりやすいと言われています。

●骨粗しょう症とロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームを知っていますか？ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、加齢による筋力の低下、関節などの病気、骨粗しょう症などで要介護状態や、そのリスクの高い状態を表す言葉です。ロコモに特に関係が深い疾患は、変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗しょう症と考えられています。

<要介護となる原因は？>

(男性)

脳卒中による要介護は 4 割以上
(※脳卒中はメタボが原因)

(女性)

ロコモによる要介護は 3 割
(※全要介護者の 7 割は女性)

男性はメタボに、女性はロコモに気をつけよう！



●骨粗しょう症の危険因子と予防

<骨粗しょう症の危険因子>

遺伝的・身体的因子

- ・加齢
- ・黄色人種、白人
- ・遅い初経
- ・過去の骨折
- ・胃摘出
- ・女性
- ・大腿骨近位部骨折の家族歴
- ・早期閉経
- ・両側卵巣摘出

環境因子・生活習慣

- ・運動不足
- ・日照不足
- ・長期臥床
- ・喫煙
- ・コーヒー等の多飲
- ・カルシウム等の栄養不足
- ・リン等の過剰摂取
- ・極端なダイエット

<参考>

病気がみえる vol.3 糖尿病・代謝・内分泌

公益財団法人骨粗鬆症財団 HP (<http://www.jpof.or.jp/>)

●運動による予防と治療

骨量は運動刺激により増加します。しかし、運動刺激がないと骨量は減少し、骨が脆弱します。思春期、青壮年期、老年期と、それぞれの時期に合った適切な運動をしましょう。

	思春期	青壮年期	老年期
目的	骨量を増やす	骨量減少の阻止	骨量減少の遅延 転倒防止 (筋量 UP↑)
推奨される主な運動	ウェイトトレーニング テニス バスケットボール		ストレッチ ウォーキング

●食事による予防と治療

摂取すべき食品・栄養素

カルシウムを多く含む食品	
牛乳	豆類
緑黄色野菜	魚介・海藻類
カルシウムの吸収を助ける栄養素	
ビタミンD	キクラゲ、鮭、干しシイタケ
ビタミンK	納豆、ブロッコリー
マグネシウム	海藻、ナッツ類

控えるべき食品・栄養素

リン (P)	リンの取り過ぎは、腎臓からカルシウムを排出しやすくする。 例) インスタント食品、加工食品、清涼飲料水など
ナトリウム (Na)	ナトリウムの取り過ぎは、カルシウムを尿中に排出しやすくする。 例) しょうゆ、みそ、加工食品
アルコール、カフェイン	アルコール、カフェインの取り過ぎは、カルシウムを尿中に排出しやすくする。



●骨粗しょう症を治療する主な薬

薬の種類	特徴
副甲状腺ホルモン	骨形成を促進する効果がある。
活性型ビタミン D3 製剤	カルシウムを体内に取り込みやすくする。
ビスホスホネート製剤	骨がもろくなるのを防ぐ。
SERM	骨のエストロゲン受容体に作用し、骨がもろくなるのを防ぐ。

●ビスホスホネート製剤の副作用に注意しましょう

骨粗しょう症治療では、ビスホスホネート製剤（ボナロン、ベネット、リカルボン等）が比較的多く使用されています。極まれではありますが、このお薬には、顎の骨に炎症が起きて壊死してしまう副作用があります。このお薬が出されたとき、歯の治療をしている場合は必ず主治医、歯科医に相談しましょう。また、このお薬を使用しているとき、「口の痛み、特に抜糸後の痛みが治まらない」「歯ぐきに白色あるいは灰色の硬いものが出てきた」「あごが腫れてきた」「下くちびるがしびれる」「歯が自然に抜けた」等の症状があればすぐに医師、歯科医師、薬剤師に連絡してください。

<参考>

公益財団法人日本整形外科学会 HP (https://www.joa.or.jp/jp/media/comment/locomo_more.html)

重篤副作用疾患別マニュアル (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1101.pdf>)

