

骨粗鬆症は、高齢になってから発症することが多い病気で、高齢化が進む日本では患者数が増加傾向にあります。骨粗鬆症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。今回は骨粗鬆症について紹介していきます。

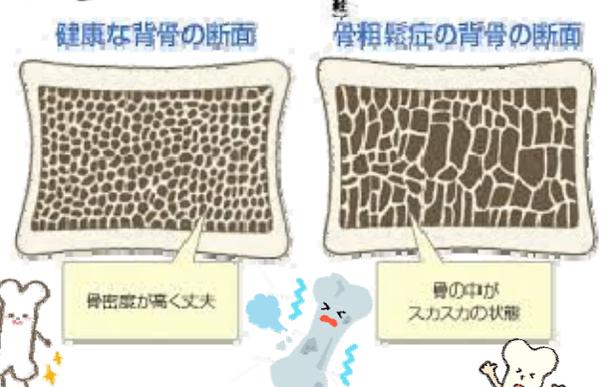
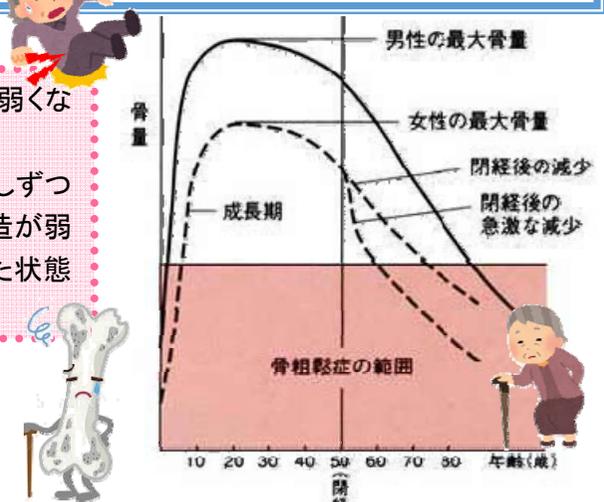
●骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨量は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減っていきます。骨量が2~3割も減り、骨の構造が弱くなって、その結果として骨折を起こしやすくなった状態ではじめて骨粗鬆症という病名がつきます。

●原因

骨は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。これを骨代謝といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨をこわす量のほうが多くなります。こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていきます。



骨粗鬆症になりやすい人

- 閉経した女性 (Illustration of a woman)
- 小柄でやせている (Illustration of a thin woman)
- 運動や体を動かさない (Illustration of a woman sitting on a sofa)
- 牛乳や乳製品をあまりとらない (Illustration of a woman with a carton of milk)
- 家族に骨粗しょう症の人がいる (Illustration of an elderly woman with a cane)
- ステロイド薬を服用している (Illustration of a woman with a pill bottle)
- 糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている (Illustration of a woman)
- タバコを吸うアルコールをたくさん飲む (Illustration of a woman with a glass of alcohol)

骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

●骨粗鬆症の予防対策

食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食品(乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草など)を積極的に摂取しましょう。バランスのよい食事を心がけましょう。

運動

負荷の大きい運動ほど有効ですが、無理に激しい運動をする必要はありません。ウォーキングなど継続して行えば効果が期待できます。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

日光浴

外出して紫外線を浴びる。  
(目安:夏は木陰で30分、冬は顔や手に1時間)

●骨粗鬆症の治療

| 分類                     | 特徴                        |  |
|------------------------|---------------------------|--|
| 骨が壊れるのを防ぐ薬<br>(骨吸収抑制薬) | ビスホスホネート薬                 | 骨を壊す細胞の働きを抑えて、骨を壊れにくくする。                 |
|                        | SERM<br>(選択的エストロゲン受容体調節薬) | 骨に対して女性ホルモンと同様に作用し、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑える。 |
|                        | カルシトニン薬                   | 痛みを和らげる作用と、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑える作用がある。    |
|                        | デノスマブ                     | 骨の成分を溶かす体内の働きを抑え、骨を壊れにくくする。              |
| 骨を造る薬<br>(骨形成促進薬)      | 副甲状腺ホルモン薬                 | 骨の新陳代謝を促し、新たな骨を造る作用がある。                  |
| その他の薬                  | カルシウム薬                    | カルシウム摂取量の少ない場合に投与し、骨量の減少を予防する。           |
|                        | 活性型ビタミンD <sub>3</sub> 薬   | 腸からのカルシウムの吸収と骨の形成を助ける。                   |
|                        | ビタミンK <sub>2</sub> 薬      | 骨量の減少を抑え、骨の形成を助ける。                       |

薬は患者さんの状態に合わせて選択します。薬によって、飲むタイミングや、注意すべき点がありますので、医師や薬剤師の指示をよく確認しましょう。骨粗鬆症の治療は、根気よく続けましょう。

<参考> 骨粗鬆症についてー骨粗鬆症財団、日本整形外科学会HP

