

薬の伝言板 骨粗しょう症

No. 140 2009年7月

丸子中央総合病院 薬剤部

日本人の約1000万人の方が悩んでいるといわれている骨粗しょう症。
骨粗しょう症とは、骨の量(骨密度)が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。

なぜ起こる？

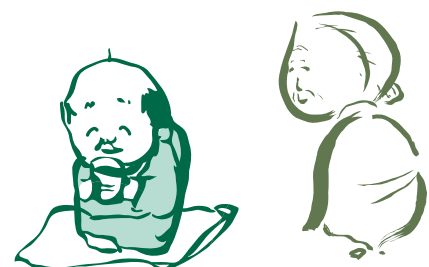
骨は一度できるとずっと変わらないように思われがちですが、実はたえず壊され新しい骨が作られています。骨が壊されることを骨吸収こつきゅうしゅう、作られることを骨形成こつけいせいといいます。骨粗しょう症は、老化・運動不足・偏食などの種々の要因が引き金になり、骨吸収が骨形成を上回った結果起こります。



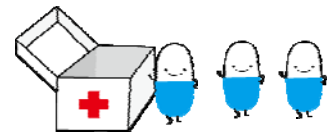
また、女性は閉経後、女性ホルモンであるエストロゲン（カルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがあります）の分泌量が急速に減少します。そのためエストロゲンの低下に伴い骨密度が減少していくことから、男性よりも女性の方が発症率が高く、骨粗しょう症は女性の病気ともいえます。

症状は？

骨量の減少は背骨（椎骨）、足の付け根（大腿骨頸部）に早くおこり、背中や腰が曲がって痛くなったり、骨折しやすくなったりします。



治療薬



骨からカルシウムなどが抜けて骨量が減るのを防ぐ薬物療法が中心になります。

分類	薬剤名	作用
ビスホスホネート製剤	フォサマック錠 ベネット錠	骨を破壊する細胞（破骨細胞）の働きを抑え、骨吸収を抑制します。
カルシウム製剤	アスパラCa錠 乳酸カルシウム細粒	不足したカルシウムを補います。
活性型ビタミンD3製剤	ワンアルファ錠 ロカルトロールカ [®] セル	腸からのカルシウムの吸収を促進したり、骨形成を促進したりします。
ビタミンK2製剤	グラケーカ [®] セル	骨形成を促進し、骨吸収を抑制します。
イソフラボン製剤	オステン錠	骨吸収を直接抑制して、骨密度の低下を抑えます。

ビスホスホネート製剤は吸収が悪いので起床時に多めの水で服用し、服用後 30 分間は食事を控え、横にならないようにしましょう。

また、ビスホスホネート製剤を服用中で歯科にかかれる方は、治療内容によっては歯ぐきの腫れや痛みなどの症状が出る場合がありますので、あらかじめ歯科医師にご相談下さい。

予防方法

生活習慣を見直すことが大切です。

- **食事**…骨密度を増やし骨を丈夫にするため、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含むものを摂取しましょう。



- ・カルシウムを多く含むもの
牛乳、乳製品、小魚など
- ・ビタミンDを多く含むもの
しいたけ、サンマ、鮭など
- ・ビタミンKを多く含むもの
小松菜、納豆、レバーなど

- **運動**…体を動かすことは、適度に骨に負荷をかけて骨密度を保ち、骨折を予防するのに役立ちます。散歩などをして体を動かすようにしましょう。
- **日光浴**…屋外に出て日光に当たることで、皮膚でのビタミンD産生を促進します。

骨粗しょう症の予防に限らず生活習慣を見直すことは、健康維持のために大切です。

何かあれば医師、薬剤師などに気軽にご相談下さい。

文責 薬剤部 須田・小田中・村瀬