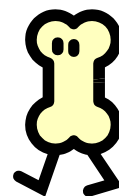


しいのみつうしん

第 55 号 2012 年 3 月



骨粗鬆症・あなたは大丈夫ですか？

骨粗鬆症とは

骨形成速度(新たに骨をつくる働き)よりも骨吸収速度(古い骨を壊す働き)が高いことにより、骨に小さな穴が多発する症状を言います。背中が曲がることに現れる骨の変形、骨性痛み、さらに骨折の原因となります。骨折は、一般に強い外力が加わった場合に起きますが、骨粗鬆症においては、日常生活程度の負荷によって骨折を引き起こします。

骨折による痛みや障害はもちろん、大腿骨や股関節の骨折はいわゆる高齢者の寝たきりにつながり、生活の質(QOL)を著しく低くします。

日本では、厚労省などによると、国内の患者は、高齢女性を中心に、年々増加しています。自覚症状のない未受診者を含めると、推計で1100万人超に上がります。患者の8割は女性です。ホルモンの分泌バランスが変化する更年期以降の女性に多く、60歳代女性の3人に1人、70歳代女性の2人に1人が患者になっている可能性があります。初期段階に自覚症状はなく、骨折して初めて気付くケースも少なくありません。

何が原因でしょうか？

老化やカルシウム不足、運動不足、喫煙や飲酒などが関係しています。特に女性では、閉経による女性ホルモンの減少が、最も大きな要因となります。薬物性(ステロイド)の原因もあります。

これらの要因によって、新しい骨を作る働き(骨形成)と古い骨を壊す働き(骨吸収)のバランスが悪くなることで骨粗鬆症になります。

骨を強くするために、何をすればよいですか？

*食事は、バランスよく摂りましょう。

特にカルシウムとビタミンDは、積極的に摂ることをお勧めします。骨粗鬆症患者に必要な1日の摂取量は、カルシウムが、800mg、ビタミンDが400~800IU、ビタミンKが250~300 μ gとされています。

*適度な運動を心掛けましょう！

運動で骨に力がかかると骨を作る細胞の働きを活発にします。さらに運動によって筋肉がきたえられ、身のこなしが良くなって、転倒しにくくなり骨折の予防につながります。日常生活に軽い運動を取り入れたり、体を使った家事をこまめにするなど活動的に過ごすよう心掛けることが大切です。

*日光浴をしましょう！

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光浴によって皮膚でもつくられます。夏は木陰で30分、冬は手や顔に1時間程度を目安にしましょう。またガラスは、紫外線をあまり通さないため、窓越しより、屋外がお勧めです。屋内で過ごしがちな人は、食事での摂取を心掛けましょう。お肌にとっての紫外線は、気になるところではありますが・・・

治療の効果や病気の状態は、何で判断するの？

骨が強くなったかどうか、病気が進行していないかどうかは、外見や自覚症状では、判断出来ません。それを確認するためにも定期検査を受けることが大切です。

*骨密度検査

*DXA法：X線で、背骨や太ももの付け根の骨の密度を測定します。

*MD法：両手をX線撮影し、骨密度を測定します。

*超音波法：かかとの骨を超音波で測ります。X線を使わない検査です。

*骨代謝マーカー：骨では、常に古い部分が、壊され(骨吸収)、新しい骨に作り替えられて(骨形成)います。そのバランスが崩れると骨が弱くなります。血液や尿を採取し、骨吸収と骨形成のバランスを調べます。

骨を強くする薬には、どんな物がありますか？

薬剤名	骨吸収抑制	骨形成促進	特徴	医薬品名
ビスフォスホネート製剤	●		骨吸収を強力に抑えます。	ボナロン、アクトネル、フォサマック
活性型ビタミンD3製剤		●	腸からのカルシウムの吸収を促進します。	アルシオドール アルファロール
選択的エストロゲン受容体作用薬	●		骨など体の特定の部位のみでエストロゲン様作用(バランスを崩した骨の代謝を正常にする)として働きます。	エビスタ、ビビアント
ビタミンK2製剤	●	●	骨吸収抑制と骨形成促進の両方の作用あり、骨の新陳代謝を高めます。	グラケー
カルシトニン	●		骨吸収を抑制すると共に、骨粗鬆症による背中や腰の痛みを和らげます。	エルシトニン注
エストロゲン製剤	●		骨を守る女性ホルモン。閉経後の女性のみ対象。	エストリール錠、 エストラダームM
カルシウム製剤		●	カルシウム不足の人が長期服用にて骨密度を増加させます。	アスパラCa

*ビスフォスフォネート製剤を服用している方にあごの骨の異常(顎骨壊死)が報告されています。歯科の受診をするときには、薬を飲んでいることを伝え、歯科医の指示に従ってください。

*最近ビスフォスフォネートで4週間に1回服薬する薬や副甲状腺ホルモン剤(フォルテオ：皮下注射)など、新しい薬が、発売されてきています。希望の方は整形などの専門医に相談してください。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、お気軽にご相談下さい。

薬剤師募集中。奨学生(薬学生)募集中。詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで