

こつそしょうしょう

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは？

骨の成分が全体として減少し、骨折しやすくなった状態を骨粗鬆症と呼びます。骨はカルシウムと繊維などでできており、新陳代謝を絶えず繰り返し、一定の形とバランスを保っています。このバランスは30歳代までは平衡が保たれていますが、40歳以降はカルシウムの代謝が衰え、骨の量が減少してきます。これは、ある程度は仕方ありませんが、若い頃の30%位になると骨がスカスカでちょうど大根の「す」がはいったような状態になります。これが、骨粗鬆症という病気です。この病気は女性、高齢者に多いといわれています。



薬物療法

老化によって減ってしまった骨を若いころのように戻す薬はありません。しかし、最近では早期治療により、骨粗鬆症による骨折がかなり防げるようになりました。現在使われている薬は、骨の吸収(骨が溶ける)を抑える薬、骨の形成(骨を作る)を助ける薬の二つに大別できます。

■骨の吸収を抑える薬

| | |
|---------------------------------|--|
| 女性ホルモン製剤 | 女性ホルモンの分泌が減る閉経期の女性が対象。 |
| カルシトニン製剤(エルシトニン) | 骨量の減少を抑え、背中や腰の痛みをやわらげる。 |
| イプリフラボン製剤(オステン) | 骨量の減少を抑える。 |
| ビスフォスフォネート製剤 (ダイドロネル、フォサマック) | 骨量の減少を強力に抑え、骨量の維持・増加。 更に骨折予防効果も認められている。 |

■骨の形成を助ける薬

| | |
|---|----------------------------------|
| ビタミンK ₂ 製剤(グラケー) | 骨量の減少を抑え、骨の形成を助ける。 |
| ビタミンD ₃ 製剤 (アルファロール、ワンアルファ) | 腸からのカルシウムの吸収を促進し、骨の新陳代謝活動を活発にする。 |

日常生活

適度な運動をしましょう

運動は骨量を増加させ、骨粗鬆症の予防治療に効果があります。骨に適度な刺激を与えるためにも運動や散歩をしましょう。年と共に運動量が低下すると骨粗鬆症の原因になります。また、骨粗鬆症による骨折のために運動量が低下すれば、悪循環に陥ります。しかし、高齢の骨粗鬆症患者さんでは骨折を誘発する可能性もあり十分な注意が必要です。



日光浴をしましょう

日光浴は紫外線の働きで皮膚を通じてビタミンDを作りだしカルシウムの吸収を助けます。

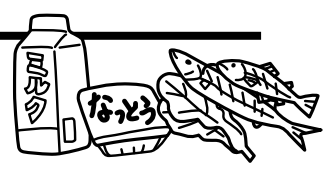
骨折に気をつけましょう

日頃から転ばないように気をつけましょう。

食事

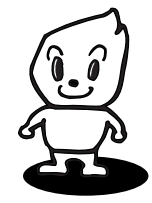
カルシウムをたっぷりとること

骨の材料になるカルシウムを十分にとることが大切です。カルシウムを多く含んだもの：乳製品(牛乳、ヨーグルト)・大豆食品(豆腐、納豆)・魚類(いわし丸干し、ししゃも)・海藻・青菜・ヒジキなど



ビタミンDをとること

カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることも必要。ビタミンDを多く含んだもの：きのこ類・バター・レバー・卵黄・魚類(かつお、にしん、うなぎ)など



タンパク質は適量

タンパク質のとりすぎは、カルシウムの利用を悪くするのでご注意ください。

塩分の取りすぎに注意

塩分をとりすぎると、カルシウムの利用が悪くなります。

アルコールは控えめに

アルコールの飲みすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。



喫煙に注意

喫煙はカルシウムの吸収を悪くするため、できれば禁煙を。



骨粗鬆症予防の三原則



「食事(カルシウムの摂取)」
「運動」
「日光浴」

骨粗鬆症で大切なのは、日常生活の中で骨量を