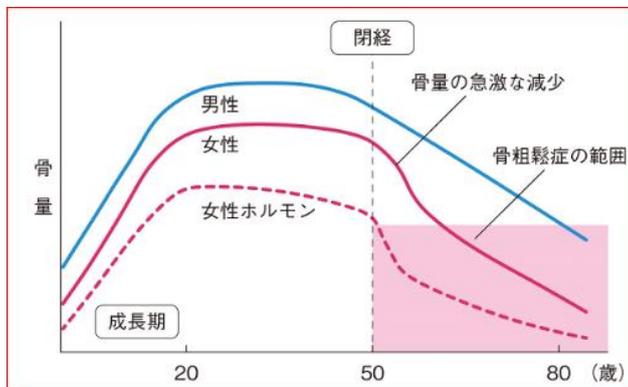


(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

あなたは大丈夫？ 「骨粗しょう症」 原因・なりやすい人・薬について

骨量は20歳代で最大になります。この時期に骨量が十分な量に達していないと閉経後の早い時期に骨粗しょう症を起こしやすいことが分かっています。今回は骨粗しょう症の原因・なりやすい人や骨粗しょう症の検査、治療薬についてお話しします。



閉経を機に骨密度を保つ働きのある女性ホルモンの分泌量が急に減少する

年齢と閉経に伴う骨量の変化(公益財団法人骨粗鬆症財団)

骨がもろくなる原因・なりやすい人

高齢者: 加齢によって腸でのカルシウムの吸収が悪くなる。食事でも若いころと同じ量のカルシウムをとっていても吸収される量が減る。

閉経やダイエット: 女性ホルモンの低下で骨密度低下。カルシウムなどを含めた栄養素が不足する。

運動不足: 運動で体に適度な負荷をかけると骨芽細胞が活性化し、新しい骨を作る働きが促されます。運動不足だと丈夫な骨が作られなくなる。

喫煙者: 女性ホルモンの分泌を低下させるので、骨量が減る。

過度の飲酒: 骨芽細胞の働きを妨げ、骨を作る働きを低下させる。

糖尿病や慢性腎臓病など生活習慣病がある人: 骨芽細胞を増やす作用があるインスリンがうまく働かず骨芽細胞が不足する。慢性腎臓病があると血液の中のカルシウム不足を補うために骨からカルシウムが溶け出し、骨量が減る

| 骨粗しょう症の原因 | |
|---------------|---------|
| ● 加齢 | ● 閉経 |
| ● ダイエット(数回以上) | ● 運動不足 |
| ● 喫煙 | ● 過度の飲酒 |
| ● 糖尿病 | ● 慢性腎臓病 |
| ● 家族歴 | |

骨粗しょう症の家族歴のある人:食事や生活環境や身体の特徴が似ていることが多いため、骨密度も似ている。



骨粗しょう症は女性に多い病気とされていますが、男性においても、喫煙や飲酒によって骨量が減り、骨を作る働きが低下します。充分注意が必要です

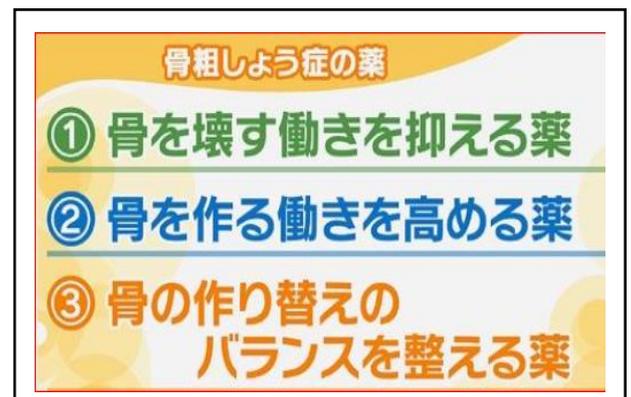
骨粗鬆症の検査



骨密度検査のほかに、骨代謝マーカー検査は血液や尿を検査することで、骨粗しょう症のタイプ診断、治療効果の判定ができます。骨吸収(古い骨をこわす)と骨形成(新しい骨をつくる)バランスを測定し、骨粗しょう症のタイプに合った治療方法を選択することが可能になった。

骨粗しょう症の治療おもな薬剤

- ① 骨を壊す働き抑える薬
ビスフォスフォネート(アレンドロン酸など)
デノスマブ(プラリア注射)
SARM(ラロキシフェン)
- ② 骨を作る働きを高める薬
副甲状腺ホルモン薬(テリパラチド・フォルテオ皮下注)
- ③ 骨の作り替えのバランスを整える薬
ビタミン D3(アルファカルシドール・エルデカルシドール)



多くの薬の中から、患者さんの「骨折の危険性」「年齢」「ライフスタイル」などに合わせて選択します。また「背骨に効果が高い薬」「太ももの付け根骨に効果が高い薬」など、骨折した部位によっても適した薬が異なるので、総合的判断して使います。

骨粗しょう症の薬は、正しい用法で継続して使えば、骨密度を高めて骨折の危険性を減らす効果があります。基本的に、骨折を起こした人、骨量を減らすような病気のある人、飲んでいるお薬の影響で骨密度が低下する人、運動や栄養の摂取が不足している人は、薬を続ける必要があります。

まずは検査を受けましょう。骨粗しょう症を治療して健康寿命を延伸していきましょう！

