



# くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

## 骨粗しょう症のお話

健康に長生きをするために気を付けることはたくさんありますが、今回は骨について、お話ししたいと思います。

皆さんは骨粗しょう症をご存じでしょうか？ これは、骨がもろくなる病気のことで、ちょっとしたことでも骨折しやすくなります。

高齢者の寝たきりの原因のうち、約20%が「骨折」だといわれています。骨折をきっかけに寝込んでしまうと、骨折が治った後も自力で歩くことが困難になってしまいます。また、背骨が圧迫されてつぶれていく（圧迫骨折する）と、背中が丸くなり、内臓が圧迫されるため、消化不良や便秘になったりします。

骨量は、女性ホルモンが少なくなると同時に、急速に減り始めます。女性の場合には閉経直後の約10年間で

骨量が約15%も減ってしまうといわれますので、特に骨の健康には気を配りたいものです。

骨粗しょう症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法で成り立っています。中でも食事・運動・日光浴は予防にも効果がありますので、日ごろから気を付けておきましょう。

骨粗しょう症の基本的な治療方法は、食事で十分な量のカルシウムをとり、散歩などの適度な運動を行い、骨に力をかけることで骨を強くすることです。この方法で治療が間に合わない場合、薬物治療が開始されます。ただし、薬剤を飲んでいたとしても、食事や運動に気を使う必要があります。骨粗しょう症治療薬には多くの種類の薬剤がありますので、以下にご紹介します。

カルシウム製剤：乳製品が苦手な方や、食事からのカルシウム補給が十分でない場合に有効です。

エストロゲン製剤（女性ホルモン

製剤）：閉経後に低下した女性ホルモンを補充します。

イソフラボン製剤：骨形成促進作用（骨を増やす作用）もあるといわれ、作用が穏やかなのが特徴です。

カルシトニン製剤：注射薬しかないので、週1〜2回の通院が必要ですが、腰痛に対する効果も期待できます。

ビスフォスフォネート製剤：破骨細胞の働きを強く抑えることで、骨量を増加させます。

活性型ビタミンD製剤：ビタミンDの摂取量が低下している場合や、老化などにより生産力が低下している場合、またカルシウムの摂取量が少ない場合に有効です。

ビタミンK製剤：骨形成の増加が期待できます。

これらの薬剤をいくつか組み合わせることで治療に用いることもあります。薬について分からないことがあれば、主治医か薬剤師に尋ねましょう。