



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

骨粗しょう症

人の骨は、一度造られると壊れるまで取り換えられることのない建物の柱と違い、毎日少しずつ古い骨を壊し、新しい骨を作って入れかわっており、そのバランスがとれることによって骨量は一定を保っています。30歳ぐらいまでは作られる方が多く骨量が増えていきますが、40歳を過ぎると壊される方が多くなり、だんだんと骨量が減っていきます。特に女性の場合、女性ホルモンが骨を作る作用を高めるため、閉経後に女性ホルモンの分泌が低下すると、骨量の減り方が大きくなります。骨量が少なくなり、骨がスカスカの状態になるのが骨粗しょう症です。60歳代女性の3人に1人が、70歳代女性の2人に1人が発症しているといわれています。

骨粗しょう症になると、腰や背中が曲がる、重い物を持つと腰や背中

が痛むなどの症状が表れます。また、ちょっとしたことで骨折しやすくなり日常生活にも注意が必要ですよ。

骨粗しょう症の治療には、ビスホスホネート系の薬がよく使われています。この薬は、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎ、骨密度を増加させます。起床時にコップ1杯の水で服用し、服用後30分は横にならず、飲食もしない、というちょっと面倒な服用方法ですが、最近は週1回服用タイプに加え、月1回服用するだけの製剤も発売され、わずらわしさが少なくなってきました。それ以外の薬には、「カルシウム製剤」やカルシウムの吸収をよくする「ビタミンD」、骨が作られるのを助ける「ビタミンK」、女性の場合は女性ホルモンに似た働きをして骨密度を増加させる「選択的エストロゲン受容体作動薬」もよく使われています。

骨を強くするためには、バランス

のよい食事を心がけてください。カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚類、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれており、ビタミンDは魚類、ビタミンKは納豆に多く含まれています。これらの食材をバランスよくとることが重要です。アルコールの飲みすぎはカルシウムの吸収を妨げますし、喫煙は骨密度を低下させるので控えましょう。またランニングやウエイトリフティングなど骨に力がかかるような運動は骨量を増やします。これらのことは骨量が増えていく30歳代までに取り組んでおくと、年を取って骨量が減ってきたても骨粗しょう症になりにくくなります。40歳代以上の方も食事に気をつけて、ジョギングやウォーキング、社交ダンスなど無理のない程度の運動をすることで骨量が減るのを抑えることができます。

(北区 薬局エビラファーマシー

松本 博志先生)