



こつしょうしょうと薬

「骨粗鬆症とはどんな病気？」

こつしょうしょう【骨粗鬆症】は骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態をいいます。

骨量は骨格の成長とともに20才頃まで増加し、成人期にピークを迎え、中高年期にはしだいに減少します。

骨量が減って、骨粗鬆症の状態になっても初期には自覚症状がありません。しかし、骨折が起こると痛みが出てきます。脊椎(背骨)の圧迫骨折が起こると背中や腰の痛みがあらわれます。高齢者の骨折は、寝たきりの原因にもなります。

骨粗鬆症の患者さんは約1,100万人と推計されています。男性に比べ女性に多い病気(男女比約1対3)です。女性は50才、男性は60才を過ぎたら、定期的に検査を受けたいものです。

「予防するには～生活上の注意点～」

他の生活習慣病(成人病)と同じように、若いうちから予防することが大切です。

女性は閉経以後骨量が減少しますが、日常生活の過ごし方で減り方が大きく違います。適度な運動、十分なカルシウム、家に閉じこもらない生活をこころがけて下さい。

●食生活—バランスの良い食事をとることが大事です—

カルシウムを十分に(できれば1日800mg以上)摂りましょう。

極端なダイエットは骨量を減らします。

たばこ・お酒・塩分・リン:これらの過剰摂取は良くありません。

リンは骨の材料になりますが、摂りすぎるとカルシウムの吸収を悪くします。

加工食品、インスタント食品などにはリンが多く含まれていますので注意しましょう。

●運動は骨を強くするのに役立ちます。

●日光浴により、カルシウムの吸収をうながすビタミンDが作られます。

「薬による治療」

治療は骨折予防を目的に行います。薬(のみ薬・注射薬・貼り薬)は主に骨がもろくなるのを予防するために使います。当院で使用している薬には次のようなものがあります。

ビタミンD(アルファロール、ロカルトロール)

腸でのカルシウムの吸収をたすけ、骨がもろくなるのを予防します。

乳酸カルシウム

カルシウムを補給します。

エルシトニン注射液

骨からカルシウムが溶け出すのを抑えて、骨量の減少を抑えます。また、腰や背中などの痛みにも効果があります。

ベネット、ボナロン

骨の代謝を改善し、骨がもろくなるのを予防します。

グラケー

骨の代謝を改善し、骨がもろくなるのを予防します。

女性ホルモン(エストリール、エストラダームM(貼り薬))

女性ホルモンの分泌が減る閉経期の女性を対象です。女性ホルモンを補充して骨量の減少を抑えます。

骨粗鬆症の薬には、このように骨を作るのを助ける薬、骨からカルシウムが溶け出すのを抑える薬、骨の代謝を調節する薬があります。症状にあわせて医師が薬を選択します。生活習慣の改善とともに、薬をきちんと服用することが骨折の予防につながります。

骨を強くする食品とカルシウム量

種類	食品名	1回目分量	カルシウム量 (mg)
牛乳	スキムミルク	大さじ2杯半	220
	乳製品	牛乳	カップ1杯
	ヨーグルト	1個	120
大豆	木綿豆腐	1 / 3丁	120
	豆製品	凍り豆腐	1枚
小魚	わかさぎ	中5尾	270
海藻	鰯丸干し	中4尾	264
	桜エビ	6g	120
	ひじき	10g	140
	しらす干し	20g	104
野菜	小松菜	1 / 4束	136
	大根葉	30g	78
	切り干し大根	10g	54

五訂 日本食品標準成分表

平成18年11月作成
兵庫県立西宮病院薬剤部