



薬局だより

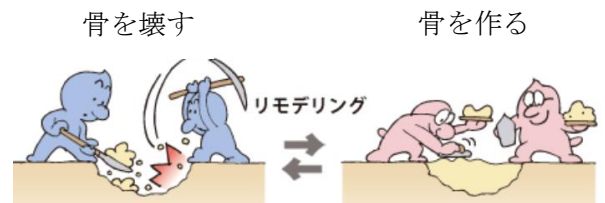
白庭病院
2017年5月

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や閉経によるエストロゲンの低下、カルシウム不足、ビタミンD・Kの不足などの要因が関与しています。骨粗鬆症自体による症状はほとんどありませんが、骨粗鬆症の人が骨折を起こすと、背骨の変形や腰痛が起こったり、寝たきりの原因になることもあります。

・骨の代謝

骨には強さと形を維持するための骨代謝がそなわっており、絶えず破壊と再生を繰り返し生まれ変わっています。これを骨のリモデリングと言います。リモデリングのバランスが崩れ、破壊が優位になると骨量は減少していきます。



・骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。いずれの場合も、継続して行うことが大切です。

* 食事療法

骨粗鬆症の治療や予防に必要な栄養素は、骨の主成分であるカルシウムやタンパク質、骨のリモデリングに必要なビタミンD、ビタミンKなどです。カルシウムは食品として1日700~800mg、ビタミンDは1日400~800IU、ビタミンKは1日250~300μgをとることが勧められています。

カルシウム:牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆

ビタミンD:魚類、キノコ類

ビタミンK:納豆、緑色野菜



喫煙は、胃腸のはたらきを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。また、お酒には利尿作用があるため、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。タバコやお酒は控えましょう。

* 運動療法

骨は、運動をして負荷をかけることで増え、丈夫になります。さらに、筋肉を鍛えることで体をしっかりと支えられるようになったり、バランス感覚がよくなったりし、ふらつきがなくなって、転倒を防ぐこともできるため、運動療法は骨粗鬆症の治療に不可欠です。自分に合った適度な運動を継続しましょう。



* 薬物療法

食事療法や運動療法を行うと同時に、骨の吸収を防ぎ骨量を増やす薬や骨の形成を促進し、骨量を増やす薬、あるいは骨の代謝を助ける薬を使って治療を行います。また、腰や背中に痛みがある時は、痛みを取る薬も使います。

骨吸収を抑制する薬剤 (骨を壊す働きを弱めます)	ビスホスホネート薬	経口剤	フォサマック錠	骨を壊す働きをする「破骨細胞」の働きを強く抑え、骨密度を上げる薬です。毎日飲む薬と週1回飲む薬、4週に1回飲む薬、月に1回注射する薬、4週に1回注射する薬、年に1回注射する薬があります。
			ボナロン錠	
			ベネット錠	
		ボノテオ錠		
注射剤	ボンビバ静注 (月に1回注射)	経口剤は食事の影響を受けて吸収率が低下します。また消化管障害を起こしやすいため、起床時に多めの水で服用し、30分は横にならず水以外の飲食物やお薬を飲まないように注意が必要です。		
	ボナロン点滴静注 (4週に1回注射)			
	リクラスト点滴静注 (年に1回注射)			
SERM		ビビアント錠	骨に対して女性ホルモンのエストロゲンと同じような働きをする薬です。	
		エビスタ錠		
抗 RANKL 抗体薬		プラリア	骨を壊す働きを抑えます。6ヶ月に1回皮下投与する製剤です。	
骨形成を促進する薬剤 (骨を作る働きを強めます)	副甲状腺ホルモン薬	フォルテオ (1日1回自己注射)	骨を作る細胞の数を増やします。専用のキットを用いて1日1回自己注射する薬と、週1回病院・診療所で注射する薬があり、それぞれ使い続けられる期間が異なります。	
		テリボン (週1回病院にて)		
骨代謝に関わる栄養素を調節する薬剤	カルシウム薬	アスパラ-CA	食事ですり足りないカルシウムを補給します。	
	活性型ビタミン D ₃ 薬	カルフィーナ錠	カルシウムやリンの腸管からの吸収を高めるとともに、骨の代謝のバランスを整えます。	
	ビタミン K ₂ 薬	グラケーカプセル	骨のタンパク質の働きを高め、骨質を改善します。	

骨折やそれにとともなうさまざまな障害を防ぐために、骨粗鬆症は、早く見つけ、早く治療を始めることがとても大切な病気です。
気になることがあれば、医師、薬剤師にご相談下さい。

