

くすりばこ



薬剤部
斎藤 周

80. 骨粗鬆症について

骨粗鬆症は、骨の量(骨量、骨密度)が減ったり、骨の質(骨質)が衰えたりして骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

私達の体は古くなった骨を分解し、その部分を新しく作った骨で修復しています。このような骨の新陳代謝により、丈夫な骨を維持することができます。代謝のバランスが崩れると、骨粗鬆症になる危険性が高まります。

骨の量(骨量、骨密度)について

古くなった骨を分解して、カルシウムを血液中に送り出すことを骨吸収といいます。逆に、カルシウムを血液中から出して、新しい骨を作り出すことを骨形成といいます。骨吸収と骨形成は、通常30歳代までは平衡が保たれているため、骨量は維持されています。40歳代以降では、骨吸収量に対して骨形成量がやや少なくなるため、骨量は加齢とともに減少します。特に女性は、閉経後骨量が減るため、若い時期にできるだけ多くの骨量を蓄えておくことが重要です。

骨の質(骨質)について

骨質の低下は骨の細かい構造の変化や骨のタンパク質が衰えることで起こります。また糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病でも起こり、骨がもろくなります。

骨粗鬆症の治療には、①食事療法、②運動療法、③薬物療法があり、とくに食事療法と運動療法は骨粗鬆症の予防の基本となります。紫外線を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内につくられるため、日光に当たることも大切です。

①食事療法について

骨の主成分であるカルシウム、タンパク質、骨の代謝に必要なビタミンD、ビタミンK等の栄養素を摂り、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

②運動療法について

運動により、体に負荷をかけることで骨にカルシウムが蓄えられ骨量が増えます。散歩、ウォーキング等を日常生活に取り入れるなど、長く続けていくことが大切です。

③薬物療法について

骨粗鬆症の治療薬はいろいろな種類があります。以下、主な治療薬を分類しました。

骨の代謝を助ける薬

・**活性型ビタミンD製剤**: 腸からのカルシウムの吸収を助けます。骨形成と骨吸収のバランスを調整します。

骨の吸収を防ぎ、骨量、骨密度を上げる薬

・**ビスフォスフォネート製剤**: 毎日内服する製剤、週1回内服する製剤、月1回内服または注射する製剤があります。

胃の中に食べ物があると効果が弱まるため、内服薬は朝食前の空腹時に服用します。薬が胃から逆流し食道が痛くなるのを防ぐため、服用後30分は上体を起こしておく必要があります。

・**SERM(サーム)製剤**: 骨に対し、女性ホルモンのエストロゲンと似た作用をします。閉経後の女性に使用します。

・**抗RANKL(ランクル)抗体製剤**: 6ヶ月に1回使用する注射薬です。

骨の形成を助け、骨量を増やす薬

・**ビタミンK2製剤**: 骨の代謝に関わり、骨量を維持します。骨粗鬆症によって起こる背中や腰の痛みをやわらげるために使用されます。

・**副甲状腺ホルモン剤**: 骨折の危険性が高い方が対象となります。毎日使用する注射薬と週1回使用する注射薬があります。

痛みをやわらげる薬

・**カルシトニン製剤**: 甲状腺から分泌されるホルモンで、骨吸収を防ぐ注射薬です。神経にもはたらき、骨粗鬆症によって起こる背中や腰の痛みをやわらげます。

骨粗鬆症の薬は、それぞれ特徴があり、服用方法が異なります。注意事項を守って服用し、治療を続けていくことが大切です。