

骨粗しょう症とは

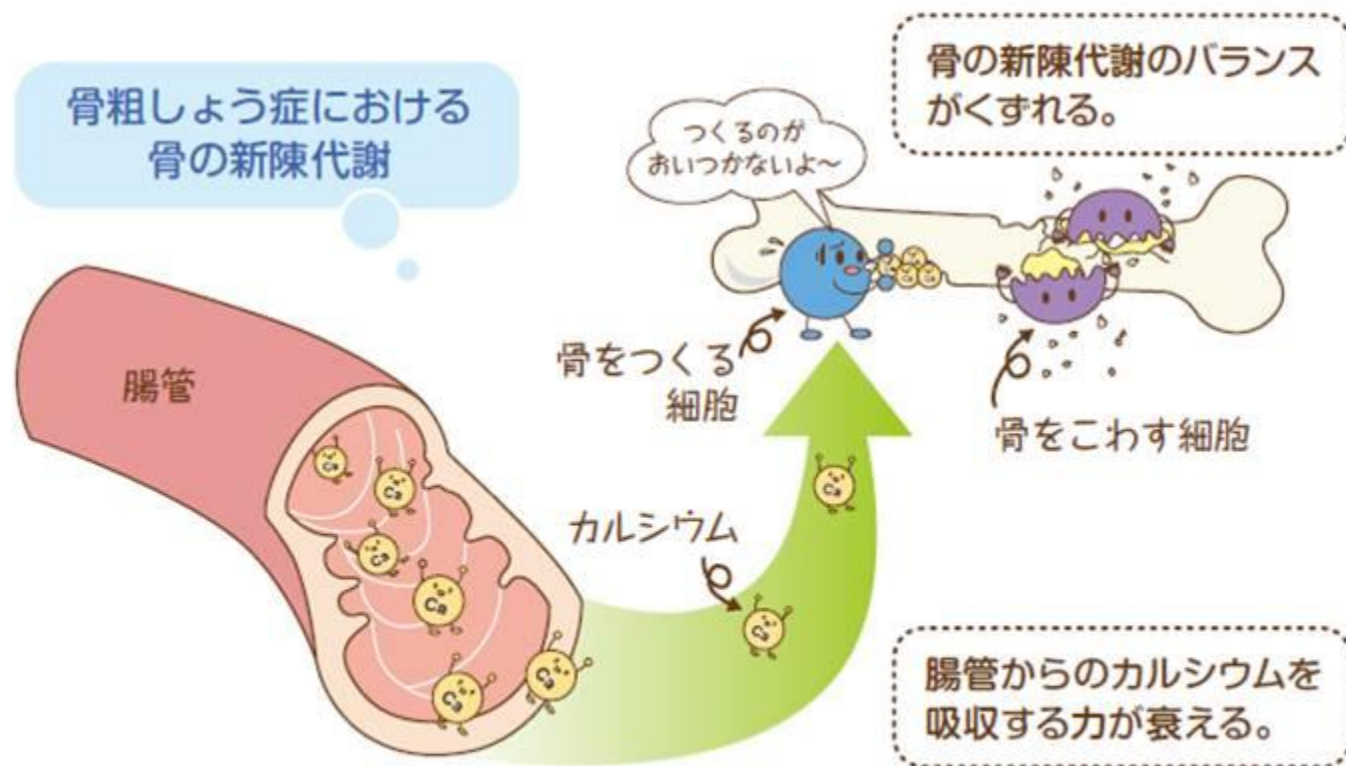
骨粗しょう症は骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなる病気です。



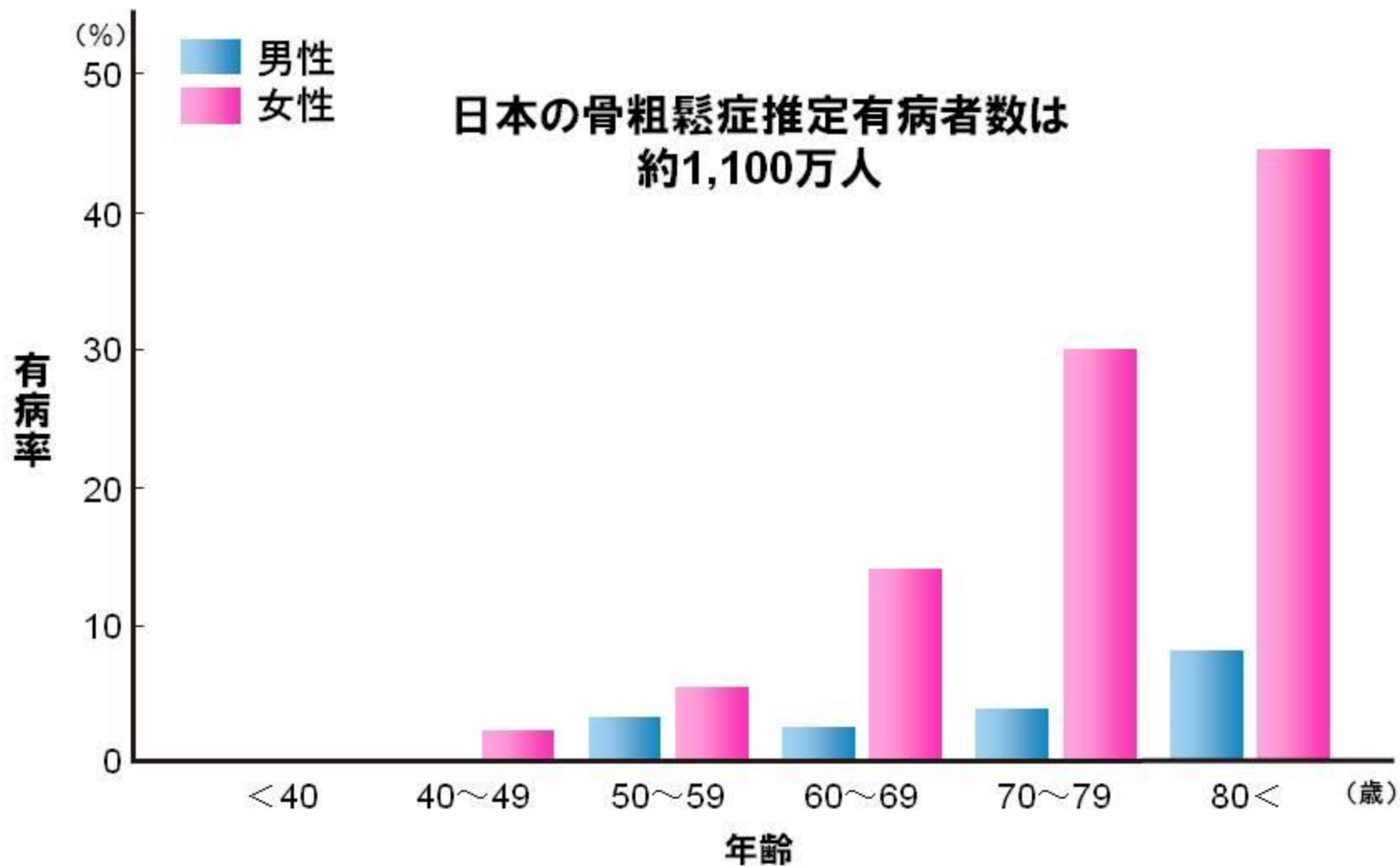
写真提供:医療法人 宝美会 総合青山病院 井上哲郎 先生

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、加齢によって腸管からのカルシウムを吸収する力が衰えることと、骨の新陳代謝(骨をこわすはたらきと骨をつくるはたらき)のバランスがくずれることにより起こります。



骨粗しょう症の有病率＜年代別分布＞



骨粗しょう症になると

骨粗しょう症の初期からみられる代表的な症状には以下の3つがあります。



日常生活で気をつけること

1 食事

カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳、スキムミルク、チーズ、
ヨーグルト、干し海老、
ワカサギ、シシャモ、
豆腐 など

ビタミンDの多い食品

しいたけ、サケ、サンマ など

ビタミンKの多い食品

納豆、緑色の野菜、わかめ など



日常生活で気をつけること

2 適度な運動・日光浴

運動は、散歩やゲートボールなど軽い運動でも十分です。歩くだけでも効果がありますから、少し遠いところまで買い物に行くなど、生活の中で意識的に歩く機会を増やすことから始めてみましょう。

また、適度に日光を浴びることで体内でビタミンDが産生され、腸管からのカルシウムの吸収が高まります。



転ばないように家の中の環境を整えましょう

外出先で転んで骨折することが多いと思われがちですが、実は外出先より家の中で転んで骨折することの方が多いのです。転ばないように家の中の環境を整えることが大切です。

チェックポイント!

- スリッパはすべりやすいので気をつける。
- じゅうたんやマットのはし、部屋の段差はつまづきやすいので気をつける。
- こたつや電気器具のコードに注意する。
- 階段や浴室に手すりをつける。
- 暗い場所には明かりをつける。



代表的な骨粗しょう症のお薬

骨粗しょう症の中でも特によく使われる3種類のお薬について解説します。



● 活性型ビタミンD₃製剤

日本で長く使用されているお薬です。腸管からのカルシウムの吸収を助けます。活性型ビタミンD₃製剤は食べ物で摂ったり日光浴で産生したビタミンDよりも効率よくはたらきます。

最近、ビタミンDには筋力を増し、転びにくくする作用があることが分かってきました。

他の骨粗しょう症のお薬と一緒に飲むことがあります。

● SERM(サーム)製剤

閉経後に女性ホルモンが低下し、新陳代謝のバランスが崩れた骨を正常に近づけます。

● ビスフォスフォネート製剤

骨吸収(骨をこわすはたらき)を抑えるお薬です。骨の密度を高くし、骨折の発生を防ぎます。