



うしくり通信

骨粗鬆症による骨折を防ごう

—新しい治療指針と治療薬—



国内に患者が1千万人以上いるとみられる骨粗鬆症ですが、一番の問題は骨折を繰り返し、寝たきりになる心配があることです。治療することで繰り返す骨折を防ごうとする新たな指針がつけられました。

骨粗鬆症で骨折をすると、新たに骨折をするリスクは一般の人の2倍程度になるという報告があります。背骨を骨折した人が新たに背骨を折るリスクは3~4倍、太ももの付け根の骨折は3~5倍といわれています。太ももの付け根の骨折は、寝たきりになるなどの身体能力が下がり、1年以内に2割が亡くなるという報告もあります。

骨粗鬆症と診断されたら、できるだけ早期の治療が骨折の繰り返を防ぐことにつながります。従来は骨密度が若年成人の70%未満だと治療の必要があると言われていましたが、新たな治療指針では、簡単な転倒で背骨や太ももの付け根を骨折した場合、骨密度に関係なく骨粗鬆症と診断し治療をしなければいけないということになりました。背骨の圧迫骨折は転ばなくても体の重みで骨がつぶれ、痛みが無くて気づかないことも多いため、身長が3cm縮んだらレントゲンのチェックをお勧めします。

近年、骨粗鬆症の治療薬の選択肢が広がっています。主力は骨吸収を抑える「ビスフォスフォネート製剤」です。起床後コップ1杯のお水で内服し、その後30分は横になれず食事が摂れないという特殊な飲み方ですが、毎日から週1回になり、現在は月1回の内服でも効果があるというようになりました。また、胃の具合が悪くなるおっちゃん方には、月1回の注射薬もあり、内服よりも吸収力がよいと言われています。

今までと違った作用で骨吸収を抑制する注射薬もあります。それは半年に1回の皮下注射で済み、途中ビタミン剤、カルシウム剤を飲むだけで効果があると言われています。

骨折を起こしやすいところ



背骨（椎体）



手首



太ももの
付け根



また、骨吸収を抑制するのではなく、骨形成を促進する薬剤もあります。注射薬ではありますが自宅毎日自己注射したり、週1回通院して注射を施行したりする方法があり、1年半から2年間続けることで骨量が増えてきます。特に骨折リスクの高い方や圧迫骨折の痛みが続く方には効果的です。

いずれにしてもそれぞれに合った治療を長期継続することで骨粗鬆症を改善、もしくは進行させないようにすることが可能です。