



# うしくり通信



## 骨粗鬆症



**3**0年前、骨粗鬆症は経年変化で、ある程度の年齢になれば皆かかる病気という程度の認識で、積極的に治療することは多くありませんでした。現在骨粗鬆症の診断基準になっている骨密度測定が簡単にできなかつたため、腰椎のレントゲン写真で診断し、カルシウム剤、ビタミン剤を処方する程度の治療で、**骨折の予防をするという意識**は医療側にもひくかったと思います。

**そ**の後骨密度を改善できる治療薬が開発され、**骨質**という骨の強さだけではない**骨のしなやかさ**という概念が提唱され、骨の新陳代謝を血液検査で簡単に評価することもできるようになりました。

**い**ま日本は先進国のなかでもっとも高齢化が進んでいる国です。それにともない骨粗鬆症による骨折は、今までの骨折とは違った形で起こっています。テレビのCMや新聞で聞かれたこともある「**いつのまにか骨折**」という脊椎圧迫骨折など、知らぬ間に折れてつぶれていたり、いつもと違う動きや作業で簡単に骨折したり、一見元気なお年寄りも骨は弱ってきているのです。

### 骨粗鬆症の診断基準

**正常**：骨密度が若年成人平均値の80%以上

**減少**：若年成人平均値の70%以上80%未満

**骨粗鬆症**：若年成人平均値の70%未満

脆弱性骨折の既往があり、若年成人平均値の80%未満

\* **脆弱性骨折**・・・けがなどの原因がなく、骨が弱いために起こった骨折

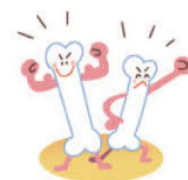
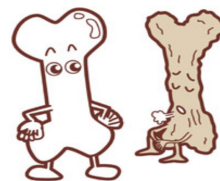


**特**に女性は閉経後、骨粗鬆症を発症するリスクが急激に高まります。これは**骨代謝**に女性ホルモンがかかわっているためです。骨代謝とは常に古いものが吸収され新しい骨になるようにバランスをとっていることで、骨の安定した強さが保てるようになっています。女性ホルモンの一種である**エストロゲン**が、そのバランスをとる一端を担っていますが、閉経後はエストロゲンの分泌が急激に減少し、骨吸収が進み、新しくつくられる骨よりこわされる骨の方が多くなってしまいます。

**閉**経後は1年間で約2.7%、10年間で約15%減少するといわれています。そのためにも更年期に入ったら骨密度の検査をするようにしなければなりません。

### 骨粗鬆症のリスクファクター

- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・偏った食事
- ・痩せ型
- ・ステロイド薬の長期使用
- ・家族歴



**骨**粗鬆症の予防も治療も目的は骨折を防ぐことにあります。そのためには薬によって骨密度を改善します。大きく分けると**骨吸収抑制薬**と**骨形成促進薬**に分けられ、骨粗鬆症の方のほとんどが骨を壊す力の方が強くなっているため、まず使われるのは骨吸収抑制薬です。その代表的な薬が**ビスフォスフォネート製剤**です。月1回の内服とより効果のある注射薬とあり、1年に1回の点滴だけでも効果があります。

**そ**れ以外の薬でも毎日内服するものや半年に1回の注射などもあります。骨形成促進薬は**副甲状腺ホルモン薬**で、毎日自己注射するものと、週1回の注射があります。

### 骨粗鬆症予防の3大栄養素

- ①**カルシウム**：乳製品・大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海草
- ②**ビタミンD**：ウナギ・サケ・ブリ・サンマ・イワシ・キクラゲ・干しシイタケ
- ③**ビタミンK**：納豆・小松菜・ブロッコリー・ホウレンソウ・ニラ

