

2021年4月



こつそしょうしょう

骨粗鬆症について学ぶ



このような症状ありませんか？



立ち上がる時に
背中や腰が痛む



背中や腰の痛みで
家事が辛い



背中が丸くなる

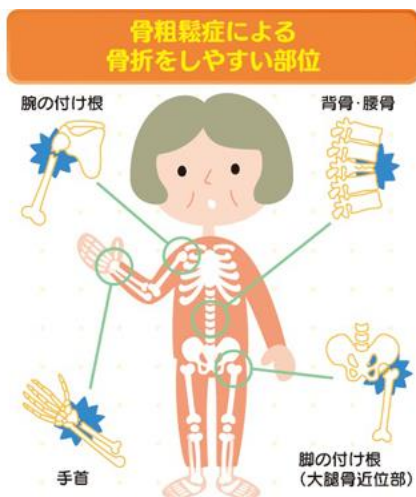


身長が縮む

1つでもあてはまれば、骨粗鬆症の可能性ががあります。骨粗鬆症は初期には痛みなどの自覚症状がないため、早期に発見して骨折を防ぐことが大切です。今回は骨粗鬆症について紹介します。

◆骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は骨がスカスカになり、背骨、手首、太ももの付け根などが骨折しやすくなる病気です。特に高齢（閉経後）の女性に多くみられます。



◆骨粗鬆症の原因

骨では新たに作る働き<骨形成>と溶かして壊す働き<骨吸収>が繰り返されています。

長年の生活習慣や女性ホルモンの減少、老化などでこのバランスが崩れると骨が脆くなります。



◆骨粗鬆症の予防方法

気が付かないうちに進行している骨粗鬆症は早めの対策が重要！
次の食事・運動を心がけましょう。

- 転ばないように下肢の筋力維持とバランス感覚を鍛える
- 牛乳や乳製品や小魚からカルシウムを十分にとる
- カルシウムの吸収をよくするビタミンDをとる
- 外に出て運動する
- タバコ・アルコールは控える

〈☆スクワット☆〉



〈☆片脚立ち運動☆〉



- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ② つま先を外側に少し開く。
- ③ お尻を後ろに引くように体を沈める。

- ① 机に手をつけて片足を浮かす。
- ② 足を体から離して左右前後に動かす。

※左右1分ずつ1日3回実施すると効果的

◆骨粗鬆症の治療薬の種類

骨粗鬆症治療の目標は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぎ、寝たきりにならないことです。

骨粗鬆症の治療薬は大きく3つに分類されます。

(1) 骨の吸収（溶かして壊されること）を抑える薬

●女性ホルモン製剤(エストロゲン)

女性ホルモンの減少に起因した骨粗鬆症に有効です。閉経期のさまざまな更年期症状を軽くし、併せて骨粗鬆症を治療する目的で用いられます。

●ビスフォスフォネート製剤

過剰な骨吸収を抑えることで、骨密度を増やす作用があります。経口剤、注射剤などさまざまな薬があり、投与方法も1日に1回から、1週間に1回、4週間（1か月）に1回など様々な種類があります。

●SERM(サーム)

骨に対しては、エストロゲンと似た作用で骨密度を増加させます。

(2) 骨の形成を促進する薬

●テリパラチド（副甲状腺ホルモン）

新しい骨を作る働きを活性化させ、骨強度を高めます。骨密度が非常に低いなど骨折リスクが高い患者さんに適した薬です。

(3) 骨形成と骨吸収のバランスを調整する薬

●カルシウム製剤

骨の強度の7割を占めるカルシウムを補う薬です。

●活性型ビタミンD3製剤

食事で摂取したカルシウムの腸管からの吸収を増やす薬です。

●ビタミンK2製剤

骨形成を促進する作用と骨折の予防効果がある。

さいごに

骨の健康は体の基本です。健康で楽しい老後を過ごすために、骨と関節の健康を守りましょう。

骨粗鬆症の治療は、しっかりと治療を継続することが大切です。

自己判断で服用を中止しないようにしましょう。

服薬が難しい場合は医師や薬剤師に相談ください。

(骨粗鬆症財団/日本骨粗鬆症学会/日本骨代謝学会 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>