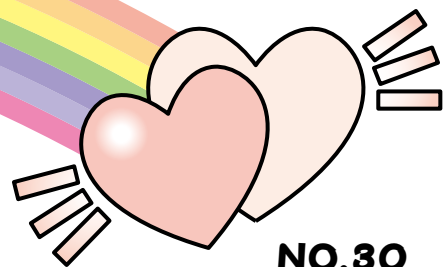


ハロー通信



NO.30
2009.1月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

人の体には200個あまりの骨があり、成長が完了した成人でも、生きた組織として新しく生まれ変わり続けています。骨は骨芽（こつが）細胞により血液中のカルシウムを取り込んで骨を作っていきます。その一方で、できた骨は破骨（はこつ）細胞が骨を溶かし、骨の中にあつたカルシウムは血液中に放出されます。このようにして骨はたえず補修され、作り変えられています。今回は骨粗しょう症のお話です。



●骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、食事でのカルシウム摂取不足や運動不足が原因となって、骨の量（骨量：こつりょう）が減り、骨がもろくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多く、我が国では近年の急速な高齢化に伴い、患者数は1,000万人（男性200万人、女性800万人）とも推定されています。今後さらに増加していく傾向にあります。骨粗しょう症を放置すると骨折の危険性が高まり、高齢者では骨折から寝たきりへとつながってしまうこともあります。

骨粗しょう症の種類は大きく2つに分かれます。



1. 原発性骨粗しょう症（特に原因の分かっていない骨粗しょう症）

閉経を迎えた女性に多い閉経後骨粗しょう症、それと高齢者に見られる老人性骨粗しょう症です。

2. 続発性骨粗しょう症（他に原因のある骨粗しょう症）

原因としては、甲状腺などの内分泌疾患、胃切除やステロイド製剤の服用などが知られています。



●骨粗しょう症の症状

初期の骨粗しょう症では症状が乏しく、ある程度進行してから自覚症状がでます。その症状としては背骨や腰骨がつぶれて身長が低くなったり、背中や腰が丸くなり、痛みを生じたりします。その他にも転んだだけで腕や足などを骨折してしまうこともあります。手足の骨折の約8割は転倒が原因といわれています。従って骨粗しょう症と診断された場合は、骨のカルシウム量を増やすと共に、転んで骨折することを防ぐことが大切です。

●骨粗しょう症の検査・診断

骨粗しょう症の検査には、大きく分けて2種類の方法があります。1つが骨密度測定といわれるもの、もう1つはX線撮影です。その結果、圧迫骨折があれば、それだけで骨粗しょう症と診断されます。圧迫骨折がなくても、骨密度が低い場合も骨粗しょう症と診断されます。

●骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症の治療の目標は骨折の防止です。骨折は日常生活に著しい障害をもたらす、高齢者の場合では寝たきりになる可能性が高くなります。転ばないことと転んでも折れない骨にすることが大切です。治療には、カルシウムなどの骨量を維持する食品を積極的にとる「食事療法」、ウォーキングなど適度に行うことで骨量増加を促進する「運動療法」と薬によって骨量を増加・維持する「薬物療法」があります。

「食事療法」

乳製品	牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムがたっぷり含まれ、しかも体内への吸収効率もよいです。
小魚類	骨ごと食べられる小魚や干し海老はカルシウムをたくさん含んでいます。吸収率は低いですが、他のミネラルも多く含んでいます。
海藻類	カルシウム、ミネラルが豊富に含まれています。サラダや煮物・酢の物などにするとたくさんとることもできます。
野菜類	なかでも緑黄色野菜にはカルシウムがたっぷり含まれています。他の栄養素やビタミンのことも考えたくさんとりたい食品です。
大豆製品	豆腐や納豆にもたくさんのカルシウムが含まれています。カロリーが低くカルシウムが豊富といった特徴もあります。



「運動療法」

骨を丈夫にするには、運動をして適度に骨に負荷をかけることが必要です。また動くことで血流がよくなり骨を作る細胞が元気になります。運動習慣を身に付け、散歩（ウォーキング）や買い物に行くなど、こまめに体を動かすことを心がけましょう。また、屋外で日光に当たることで皮膚から体内へのビタミンD生産を促すことができます。



「薬物療法」

治療薬	特徴
活性型ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。カルシウム量が増えすぎることがあるのでカルシウム剤を買っている人は医師にも伝えましょう。
カルシトニン製剤	骨密度の減少をおさえ、痛みを軽くします。注射薬で週に1、2回使用します。のぼせや顔面紅潮がでることがあります。
ビタミンK製剤	骨密度の減少をおさえ、新しい骨ができるのを助けます。ただしワルファリンという薬を飲んでいる人には使えません。
イブリフラボン製剤	緩やかに骨を作り、カルシウムが溶け出すのをおさえます。胃腸障害が生じることがあります。
ビスフォスフォネート製剤	骨が溶けるのを強力におさえ、骨のカルシウム量を増し、骨折率を低下させます。吸収率の悪い薬なので食後には服用できません。
エストロゲン製剤	女性ホルモン剤で、骨密度を増加させる効果があります。閉経後の女性が対象となります。乳がんや子宮がんを経験した人は必ず医師に伝えましょう。

最後に「転倒の防止」

転倒は夜から朝にかけての時間が要注意です。寝起きや夜間のトイレに行くときに転んでしまうことが多いからです。杖は使いやすく自分の背丈に合わせたものを選びましょう。服装は手足が動きやすく、楽な身づくろいをしましょう。



段差はほんの数センチでも転倒の原因となります。家の中の段差を少なくする様、気を配りましょう。家の中の整理・整頓をして余計なものを置かないようにしましょう。滑り止めや手すりをつけたり、照明も明るく見やすくするといいです。

～編集後記～ 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。本年もハロー薬局をよろしく申し上げます。

松山のハロー薬局も2003年に開局し、昨年12月で5周年を迎えることができました。今後も患者様のため地域に根ざした活動を続けていきたいと思っております。



岸（松山）