

## 骨粗鬆症のお話



### 骨粗鬆症とは

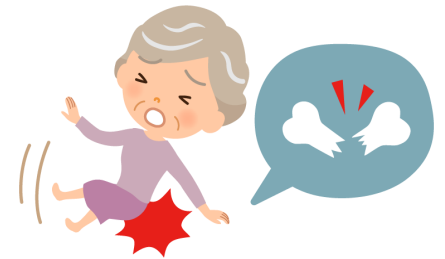
骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する要因としては、**女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足**などの**生活習慣**の3つが考えられます。健康な骨は中身が詰まっています(密度が高い)丈夫ですが、骨の中身がスカスカになり密度が低下するともろくなります。この詰まり具合を「骨密度」と言います。骨粗鬆症の人の骨は骨密度が低くてスカスカなために骨が弱くなりわずかな衝撃でも折れてしまうことがあります。男性と女性では「2:8」で圧倒的に女性に多い病気です。エストロゲンの欠乏のためにとりわけ閉経後の女性が発症しやすいことが知られています。

### 骨の新陳代謝

骨は日々生まれ変わっています。「古い骨を壊して新しい骨を作る」新陳代謝を繰り返し行っており約半年で新しい骨細胞が作られるといわれています。古い骨を壊す細胞を「**破骨細胞**」といい、新しい骨を作る細胞を「**骨芽細胞**」といいます。健康な骨は「壊す」と「作る」がよいバランスを保っていますが、このバランスがくずれ「壊す」のに「作る」方が追いつかない状態になると骨粗鬆症になります。

### 骨折と要介護、あるいは寝たきりの関係

骨折の中でも、特に太ももの付け根(大腿骨近位部)の骨折は介護が必要となる原因の1つです。歩けなくなると、そのまま寝たきりにつながる場合があります。厚生労働省の平成26年の国民生活基礎調査によると「介護が必要となった主な原因」は、骨折・転倒が11.8%で脳卒中、認知症、高齢による衰弱について第4位になっています。平成19年の同じ調査では、骨折・転倒が9.4%で第5位であったのに対して割合が増加していることがわかります。



### 骨粗鬆症に使われる治療薬

#### 骨が壊れるのを防ぐ薬



ビスホスホネート薬	破骨細胞の働きを抑えて、骨を壊れにくくする。
カルシトニン製剤	骨のカルシウムが血中に溶け出すのを抑える。
デノスマブ	破骨細胞が働くために必要なタンパク質を壊す。半年に1回の皮下注射をする。
サーム (塩酸ラロキシフェン、バゼドキシフェン酢酸塩)	エストロゲンと似た作用で骨密度を増加させる。

#### 骨を作る薬

副甲状腺ホルモン薬	骨を作る骨芽細胞の働きを高めて、新しい骨を作る。
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す働きがある。
ビタミンK2製剤	骨形成を促進する作用がある。

#### その他の薬

カルシウム製剤	カルシウムは骨をつくる主要成分であり、摂取量の少ない場合に使用される。
---------	-------------------------------------