

## 骨粗鬆症について

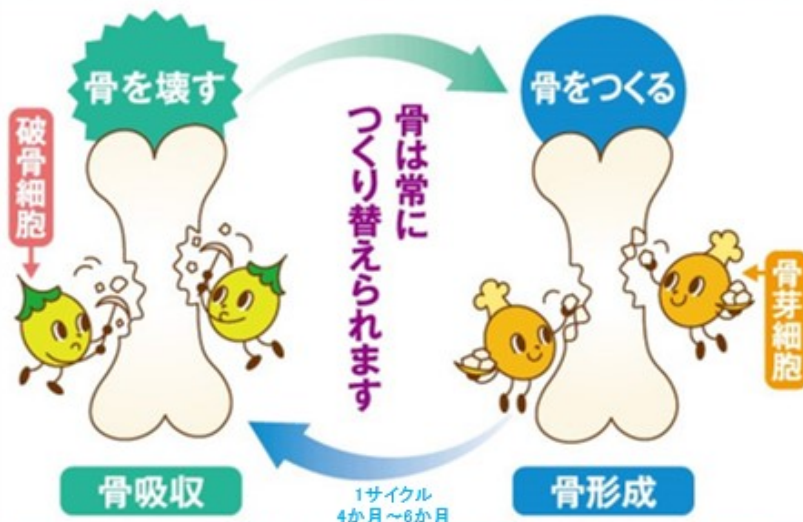
骨粗鬆症とは、骨の脆弱化が進んで骨折しやすい状態にある全身的な骨の疾患で、現在全国のお患者数は1280万人です。厚生労働省が行っている「国民生活基礎調査」によると**要介護になる原因の第4位に骨折・転倒(12%)**が挙げられています。

骨粗鬆症は、「**早めの診断**」「**治療を中断しない**」ことが大切です。

骨粗鬆症は、骨形成より骨吸収の方が上昇したために起こります。

### 骨粗鬆症における簡易自己評価

- 身長低下  
生涯最大身長との差が4cm以上
- FOSTA  
 $\{ \text{体重(kg)} - \text{年齢} \} \times 0.2$  が -4より大きい
- FRAX(WHO骨折リスク評価ツール)による骨折確率の算定



### 骨粗鬆症の治療薬

#### ・ビスホスホネート製剤(リセドロン酸・アレンドロン酸・ミノドロン酸)

起床時空腹時にコップ1杯以上の水で服用し、服用後30分間飲食しない、横にならないという服用方法です。週に1回または1か月に1回服用するものがあります。歯科で抜歯する際には必ず服用していることを伝えて下さい。

#### ・ラロキシフェン(エビスタ錠)・パドキシフェン(ビビアント錠)

閉経後骨粗鬆症の薬です。まれに深部静脈血栓症が起こることがあるので下肢の浮腫や息切れに注意しましょう。

#### ・デノスマブ(ランマーク皮下注)

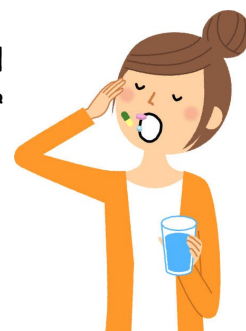
6か月に1回の皮下注射です。副作用に低カルシウム血症をおこすことがあるためビタミンDやカルシウム製剤を併用することもあります。自己判断でカルシウムを含むサプリメントを飲まないようにしましょう。

#### ・テリパラチド(フォルテオ皮下注・テリボン)

フォルテオ皮下注は1日1回自己注射、2年間  
テリボンは1週間に1回来院、72週間

#### ・ビタミンD製剤(アルファカルシドール・エルデカルシトール)

腸管でカルシウムの吸収を促進します。カルシウムは食事から摂りましょう。



# 骨を強くするには

骨強度を支えるものは、薬物療法と栄養・運動です。

## -食事療法-

骨を強くするにはタンパク質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・ビタミンB群の摂取が必要です。

### 第一に必要なカルシウム

日本人の平均カルシウム摂取量は500mgですが、1日に必要なカルシウムは700～800mgとされています。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・チーズ・ヨーグルト等の乳製品・煮干し・小松菜・海藻類・豆腐・ゴマ・しらす干し等です。

### ビタミンDを多く含む食品

#### ビタミンD

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を増加させると共に、筋力維持にも関与しているので転倒・骨折予防にも重要です。



#### ビタミンK

ビタミンKは骨気質タンパク質を改善します。

#### ●ビタミンKを多く含む食品

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。

##### 野菜類



##### その他



#### 摂取の目安量※

成人男女  
1日あたり **150μg**

## -運動療法-

ウォーキングを中心とした運動を日常的に行うことが推奨されます。それは体力増強の目的にもなり、心肺機能も上昇します。太極拳は体力が増強しバランス能力が改善するため転倒の予防にもなります。ただし筋力のない人には困難なので、必ず専門家の指導のもとでおこなしましょう。



お薬のことや健康のことですべて困っていることがありましたらご相談ください。

