



# 骨粗しょう症について

3月27日（金）

院内において、「骨粗しょう症」について講演会を開催しました。

講師 啓心会病院 整形外科医 荻野 美佐

## 骨粗鬆症について

日本での**骨粗しょう症**の患者数は、約**1100万人**（予備軍まで含めると2000万人）といわれています。特に**閉経後の女性**は、**女性ホルモンが減少し骨量が急激に低下**するので、**骨粗しょう症**になりやすく、注意が必要です。  
高齢者では、重心が足圧の中心位置よりもからだの後方に移動することにより、からだのバランスがとりづらくなったり、歩き方がすり足・ちよこちよこ歩きに変わります。何気ない少しの段差でもつまズキやすくなることで**転倒のリスク**が高くなります。**骨粗しょう症**になると、ちょっとしたことで**骨折しやす**くなります。

### 骨の強さって？

骨の強さは、骨の量（骨量）と質（骨質）で決まります。

**骨の強さ（骨強度）＝ 骨の量（骨量） ＋ 骨の質（骨質）**

### 骨を鉄筋コンクリートに例えると・・・

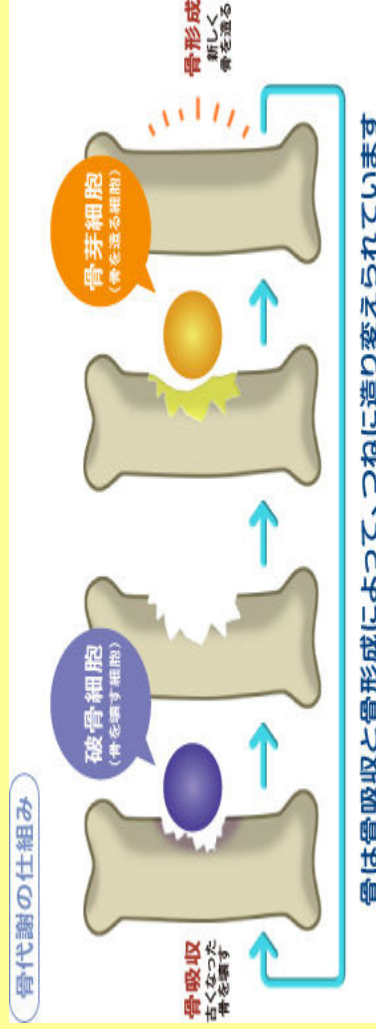
骨量 → コンクリート（カルシウム）

骨質 → 鉄筋（コラーゲン）

架橋（コラーゲン分子を結合する）

骨は常に「壊す」「造る」を繰り返しています。

コンクリートの量（骨量）が同じでも、それを支える鉄筋や架橋（骨質）の状態が悪いと**折れやすい**のです。



骨は骨吸収と骨形成によって、つねに造り変えられています

**骨粗しょう症**の人は、骨代謝のバランスがくずれ、骨吸収がどんどん進んで、骨形成が追いつかなくなると、骨がスカスカに。スカスカの骨はもろく、**骨折**しやすくなります。

## 骨粗しょう症の危険因子

食生活（カルシウム不足、偏食、食塩の多量摂取） 運動（長時間寝たきり、運動不足）

嗜好（アルコールの多量摂取、喫煙、カフェインの多量摂取）

薬剤（ステロイド剤の服用、甲状腺ホルモン剤の服用）

身体的要素（高齢、女性、やせている、家族に骨粗しょう症の人がいる、子供がいない、授乳）など

## 食事と治療薬

### ①食事

カルシウムを十分に摂って骨量（骨密度）を増やし、**ビタミンD**、**B6**、**B12**、**葉酸（B9）**をしっかりと摂って骨質を高めます。

**カルシウム**の多い食品：牛乳、大豆製品、海藻、小魚、緑黄色野菜など  
**ビタミンD**の多い食品：きのこ（干しいたけなど）、魚（さけ、さば、かつおなど）、鶏卵など  
**ビタミンB6**の多い食品：レバーやマグロ（赤身）、ニンニク、ゴマなど  
**ビタミンB12**の多い食品：サンマ、レバー、しじみなどの貝類  
**葉酸（B9）**の多い食品：海苔や緑茶、枝豆、モロヘイヤなど

**ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。**

### ②骨粗鬆症の主な治療薬（ ）内は当院採用薬

#### 骨が壊されるのを抑える薬

- ビスホスホネート製剤（アクトネル、フォサマック、ボノテオ、ボンビバ）
- 選択的エストロゲン受容体作用薬（エビスタ、ビビアント）

#### 足りない栄養素を補う薬

- ビタミンK2製剤（グラケール）
- 活性型ビタミンD3製剤（アルファカルシドール、カルシトリオール、エティロール）
- カルシウム製剤（アスパラCA）

#### 骨形成を促進する薬

- 副甲状腺ホルモン製剤（フォルテオ皮下注、テリボン皮下注）

#### 骨粗しょう症に伴う痛みに対する薬

- カルシトニン製剤（エルカトニン）

## 講演会で寄せられたご意見

- ・私自身が骨粗しょう症で、圧迫骨折の経験者ですのでよく勉強になりました。
  - ・わかっているようで知らないことや、気づかないことを教えていただき、参考にさせていただきます。
  - ・食べ物に注意いたします。 など
- 多数のご参加ありがとうございました。