



背中が曲がる、背が縮む、腰が痛いなどの症状はありませんか？もしかすると、骨粗鬆症による骨折のサインかもしれません。

1. 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気で、進行すると骨がスカスカになりもろくなるため、転倒やくしゃみなどちょっとした日常動作でも「いつのまにか骨折」をおこしてしまいます。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。



2. 骨粗鬆症の症状は？

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

骨折が生じやすい4大部位は以下の通り

・背骨（脊椎圧迫骨折）・股（大腿骨近位部骨折）・手首（橈骨（とうこつ）遠位端骨折）・腕の付け根（上腕骨骨折）

3. 骨折の影響

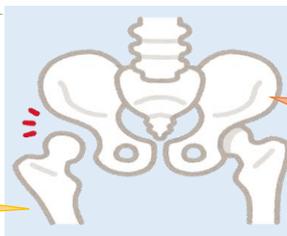
一度骨折した人は再び骨折をしやすいたことが知られていて、背骨を骨折した人は、骨折したことがない人に比べて足の付け根を骨折するリスクはおおよそ2.8倍高くなることがわかっています。

骨折は、痛みや生活が困難になること以外にも多くの影響を及ぼします。

例) 足の付け根の骨折の場合

骨折後、自立に支障をきたす割合
36~42%

入院費用：140~180万円
(保険適用前)



介護費用
242万円/年
(要介護1の場合)

4. 骨粗鬆症に関連する検査

骨粗鬆症の診断は、レントゲン検査による骨折の有無の確認と骨密度の測定により行われます。また、骨代謝マーカー測定はお薬を選択したり、治療の効果を見るためにも実施することがあります。



5. 骨粗鬆症の予防と治療

骨粗鬆症の治療は「骨折の予防」が目的であり、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法を組み合わせで行います。また、転倒予防など骨折しないための日常生活での工夫も大切です。

①薬物治療

骨粗鬆症の治療薬が次々登場し、個々の患者さんの症状や病気の進行度に応じて選択肢が増えてきました。

| 薬剤の分類 | 特徴 | 院内採用薬 |
|---------------------------|--|--|
| 骨が壊れるのを防ぐ薬（骨吸収抑制剤） | | |
| ビスホスホネート薬 | 骨を壊す細胞の働きを抑えて、骨を壊れにくくします | アレンドロン酸ナトリウム錠 ボンビバ静注、ボンビバ錠 リクラスト点滴静注 |
| 選択的エストロゲン受容体モジュレーター(SERM) | 骨に対して女性ホルモンと同様に作用し、骨のカルシウムが体内に溶け出すのを抑えます | ビビアント錠 |
| ヒト型抗RANKLモノクローナル抗体 | 骨の成分を溶かす体内の働きを抑え、骨を壊れにくくします | ブラリア皮下注シリンジ |
| 骨を造る薬（骨形成促進剤） | | |
| 副甲状腺ホルモン剤 | 骨の新陳代謝を促し、新たな骨を造る作用があります | フォルテオ皮下注キット テリボン注 |
| 骨を造りながら壊れるのを抑える薬 | | |
| 抗スクレロチン抗体 | 骨を造る細胞の働きを促進しながら、骨を壊す細胞の働きを抑えます | イベニティ皮下注シリンジ |
| その他の薬 | | |
| カルシウム薬 | 骨量の減量を予防します | アスパラカルシウム錠 |
| 活性型ビタミンD3薬 | 腸からのカルシウム吸収を助け、骨を強くします | カルフィーナ錠 エディロールカプセル |

②食事療法

骨の構成成分であるカルシウムの摂取は骨粗鬆症の予防、治療において大切です。その他にもカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成にかかわるビタミンK、タンパク質も重要です。毎日、バランスの良い食事をとることが骨粗鬆症の食事療法の基本となります。



③運動療法

運動は骨を強くする効果が期待でき、また筋肉を鍛えることで転倒予防にもつながります。自分に合った運動療法を行いましょう。



骨粗鬆症の治療は、長い期間の治療で効果があらわれます。「痛みが消えた」「なかなか骨密度が上がらない」など、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。治療を継続しやすいようにその人に合った投与間隔や剤形に配慮したお薬が出ていますが、内服や注射が難しい場合は医師や薬剤師に相談して下さい。