薬の伝言板　～骨粗鬆症～
こつそしょうしょう

No.314　2024 年 1 月
丸子中央病院　薬局

1．骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症とは骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で、腰・背中の痛みなどの自覚症状がないまま加齢とともに進行します。骨粗鬆症による骨折を起こすと寝たきりや認知症につながることがありますが、様々なケースで予防や治療もできる病気です。

2．骨粗鬆症の原因は？

骨量が減少する最も大きな原因は加齢ですが、遺伝(家族に骨粗鬆症の人がいる)、生活習慣(喫煙、多量の飲酒)、閉経(女性のみ)の影響を受ける複合的疾患であることがわかっています。また、糖尿病・ステロイド服薬歴など他の病気や薬が原因で起きる骨粗鬆症の場合は、年齢や性別に関係なく発症します。

骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位

3．骨折の影響

骨粗鬆症による骨折は、骨折をすればするほど連鎖的につぎの骨折が起こりやすくなります。やがて背骨のバランスが崩れ背中が丸くなることで、胃食道逆流症などの消化器疾患や、呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因となることがあります。特に大腿骨(足のつけ根)を骨折すると入院や安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下して寝たきりにつながりやすく、大腿骨近位部骨折後 5 年死亡率が 51%など死亡リスクも高くなります。

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の選択や、治療の効果を見るために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て行います。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。

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	主な治療薬
骨が壊れるのを抑える薬（骨吸収抑制薬）		
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、リセドロン酸 ゾレドロン酸　など
選択的エストロゲン受容体ﾓｼﾞｭﾚｰﾀｰ(SERM)	骨に対して女性ホルモンと同じ様な働きをし､閉経によってバランスが崩れた骨代謝を調整することで骨量の低下を改善します	バゼドキシフェン
ヒト型抗 RANKL モノクローナル抗体	骨を壊す物質(RANKL)の働きを抑えることで、骨を壊れにくくします	デノスマブ
骨をつくる働きを高める薬（骨形成促進薬）		
副甲状腺ホルモン剤	骨を作る細胞(骨芽細胞)を活性化することで、骨形成を促進します	テリパラチド
骨をつくりながら壊れるのを抑える薬		
抗スクレロスチン抗体	骨形成を抑える物質(スクレロスチン)の働きを抑えることで骨形成を促進しながら、骨を壊す細胞の働きも抑えます	ロモソズマブ
その他の薬		
活性型ビタミンＤ３薬	小腸からのカルシウム吸収を促進させ、骨量の減少を抑えます	エルデカルシトール

食事療法

カルシウム摂取は骨の健康にとって最も重要ですが、カルシウムのほか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、タンパク質など様々な栄養素が骨のつくり変わりに関わっています。１日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながらカルシウムを過不足なく摂ることが骨粗鬆症予防につながると考えられています。

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おこないましょう。

骨粗鬆症は骨折をするまでは症状がありません。骨粗鬆症検診は、健康増進法という法律のもと、40～70 歳の女性に 5 歳刻みで実施されていて、自治体によって独自に性や年齢を拡大して行っていたり、検査費用や日程も異なったりしますので各自治体の HP などを確認の上、他の検診と同様に骨粗鬆症検診も定期的におこないましょう。そして、骨粗鬆症と診断されたら骨折を起こさないよう医療機関に受診して骨粗鬆症の治療を始めることが大切です。

文責　薬局　酒井・峯村