

くすりと健康のはなし

薬包紙

第150回

英倫機能委員会委員

堀 晃代



骨粗鬆症と診断された場合には、

「骨粗鬆症」という病名を聞いたことはありますか。そうです、骨密度が低下する病気です。女性では、80歳代の2人に1人が骨粗鬆症とも言われ、男性でも増加傾向にあります。では、骨密度が低下するとのようなりスタがあるのでしょうか。

骨密度が低下すると骨が脆くなり、簡単に骨折するようになり、年齢を重ねると身長が低下するのもその影響です。背骨（椎体）や太ももの付け根（大腿骨近位部）を骨折すると、寝たきりや要介護の原因にもつながります。また、これらの部位の骨密度の低下や骨折で、死亡率が上昇するという報告もあります。骨折が皆さんの寿命を縮めてしまうのです。

それでは骨粗鬆症を予防するにはどうしたらよいでしょうか。まずはカルシウムやビタミン、タンパク質などをバランスよく摂れる献立が大切です。そして骨に適度な刺激を加える運動も重要です。ウォーキングなど無理なく継続できる運動を生活に取り入れましょう。また体内でビタミンDを生成するために、適度な日光浴も必要です。

骨折で寿命が縮む!?

骨粗鬆症と診断された場合には、薬物治療が必要になります。治療の目的は骨折を防ぎ、生活の質（QOL）を保つことです。治療薬には様々な種類があり、骨密度の程度によって使い分けられます。治療による骨折予防効果が期待できるようにするには、1年以上の服用が必要となります。しかし治療を行っている約半数の方が、開始1年後には自己判断で止めているという報告もあります。治療薬の1つであるビスホスホネート製剤は、服薬遵守率が75%以上ないと骨折予防の効果がありません。治療は根気よく続けましょう。

健康寿命を延ばすためにも、検診で自身の骨量を確認してみましょう。もし薬物治療を開始され、薬の副作用や飲み忘れた時の対応など気になることがあれば、薬剤師に相談してください。

また、食事や運動など薬局薬剤師がアドバイスできることもありますので、薬を受け取る際にでもご相談ください。

