

## 【骨粗鬆症の治療に使われる薬】

骨は常に古くなった骨を一定量壊して(骨吸収)その分新しい骨をつくっています(骨形成)。このバランスが崩れて、つくる骨に比べて壊す骨の量が多くなると骨量が減少し骨粗鬆症になります。

代表的な骨粗鬆症の飲み薬は次の6種類です。

### ◆カルシウム製剤：乳酸カルシウム等

カルシウムを摂ることで壊す骨の量を抑えて、骨を丈夫にします。

### ◆活性型ビタミンD製剤：ワンアルファ等

腸でのカルシウムの吸収を助け、骨をつくる細胞の働きを活発にします。

### ◆エストロゲン製剤：エストリール等

女性は生理が終わると女性ホルモン(エストロゲン)があまりつくられなくなるため、骨からカルシウムが溶けだして骨がもろくなります。生理が終わってからこの薬を服用すると骨の量が増加します。

### ◆インプリフラボン：オステン等

壊す骨の量を抑えたり、腎臓からカルシウムが出ていくのを抑えます。

### ◆エチドロン酸：ダイドロネル

壊す骨の量を強く抑えて、骨量を増やします。

### ◆ビタミンK<sub>2</sub>製剤：グラケー

ビタミンK<sub>2</sub>は骨をつくるのに必要な蛋白質の合成にかかせないビタミンです。骨吸収を抑える働きもあります。

薬によっては他の薬と一緒に服用すると、薬の作用が強くなったり弱くなったりする事があります。詳しくは主治医や薬剤師に遠慮なくおたずね下さい。

(薬剤師 大久保 博史)

## 【カルシウムを上手にとるコツ】

### ◆乳製品を十分に

乳製品のカルシウムは他の食品より吸収率がずば抜けていて高いのが特徴です。牛乳、ヨーグルトは1日200cc~300ccはとりましょう。脂肪分が気になる人は、低脂肪のものを利用し牛乳が苦手な方は、チーズをとるのも良いでしょう。

### ◆小魚を食べましょう

骨ごと食べられる小魚は骨を強くしてくれる食品です。ただし塩分の多い干物は食べすぎに注意が必要です。

### ◆薄味料理の工夫を

味付けが濃いと塩分のとりすぎになりがちです。せつかくカルシウムをとっても尿で出てしまう分が増えてしまいます。

### ◆タンパク質の量は適量で

1日3回の食事をとり毎食、魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかずを1品とるようにしましょう。ただしとりすぎはカルシウム利用を悪くします。

### ◆ビタミンDをとりましょう

カルシウムの吸収を助けます。普通に戸外に出る生活をしていれば日に当たることで皮膚でつくられますが、食品では、魚・肉の肝臓・バター・卵黄に多く含まれます。

### ◆リン・マグネシウムも必要

リンは穀類や肉類に、マグネシウムは幅広い食品に含まれます。ただし、リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので気をつけましょう。インスタント食品・炭酸飲料・スナック菓子にはリンが多いので程々に。

### ◆アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールの飲み過ぎ・喫煙はカルシウムの吸収を悪くするので気をつけましょう。

### ◆カルシウム強化食品の上手な利用

ウエハース・せんべいなど強化食品が有るので上手に利用するのも一つの方法です。

(栄養士 多田 玲子)

# くす通信

第42号

2001.5.1

## 骨粗鬆症による骨折 骨粗鬆症の治療に使われる薬 カルシウムを上手にとるコツ



くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしづみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本紙はこのくすにあやかり、健康な生活を送るために情報を提供します。気楽に読んで健康を守りましょう。

**診療時間 8:30~17:00**

**(診療受付時間 8:30~11:00)**

ただし、急患はいつでも受診できます。

(診療科目) **総合医療センター**(総合診療科、血液・膠原病内科、内分泌・代謝内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器科)、**心臓血管センター**(循環器科、心臓血管外科)、**消化器病センター**(消化器科)、**救急医療センター**、精神科、神経科、小児科、外科、小児外科、整形外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、気管食道科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、歯科・口腔外科、人間ドック、脳ドック

**(診療科の特色) : 整形外科**



頭部と内臓を除いた部分、すなわち骨と筋肉および神経の病気を扱っています。

急性疾患としては、外傷による骨折やそれに伴う神経や筋肉（靭帯・

腱をふくめて）の損傷が多く、慢性疾患としては各部の関節痛や腰痛などが多いようです。

最近の話題としては、MRIの導入により、様々な病気の原因が容易に分かるようになったことです。今までは、検査入院が必要だった病気が、このMRI検査によって外来で診断が可能になっています。

(整形外科医長 橋本 伸朗)

### 【骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折】

この病気は最近よくテレビや新聞で話題となっていますから、ご存じの方も多いと思います。整形外科の外来でも「腰が痛いのですが骨粗鬆症ではないでしょうか」とよく質問されます。しかし、実は骨粗鬆症だけでは腰痛や背部痛はおこしません。

人間のカルシウムは40歳前後を境にだんだん減少していきます。ある一定の量を下回るとこれを骨粗鬆症と呼びますが、何時この量を下回ったかは誰も気がつかないはず。「ア、骨のカルシウムが減ったな」とは誰も思わないでしょう。自覚症状はないのです。しかし、カルシウムは確実に減っていくのです。そして、70歳台になると8割以上の方が骨粗鬆症になっているのです。

問題なのは骨のカルシウムが減ると、いわゆる【ほねがもろくなる】ことなのです。些細なことで簡単に骨が折れてしまうのです。骨折を起こしやすい部位は、手首、股関節、脊椎ですが、今回は脊椎の骨折について触れたいと思います。「腰が痛い」と外来を訪れる70歳前後の方の脊椎レントゲン写真を見ると脊椎が潰れている事があります。お話しを聞くと「そういえば以前尻餅をついたときに、しばらく腰が立たず1~2週間寝込みました」といわれます。これが、骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折なのです。骨折の割には比較的痛みが軽く、痛みを感じながらも歩行や日常生活動作はなんとかできるのです。骨折による急性期の痛みは2~3週間もすると軽くなりますが、脊椎は骨折した部分を頂点にしてくの字に曲がります。背中が曲がった状態だと体のバランスが悪くなります。

背中が曲がって上半身が前に倒れようとしてますが、それを引き起こそうと背中や腰の筋肉が悪戦苦闘するわけですから長時間立ったり、座ったり、歩いたり、同じ姿勢を続けると筋肉が疲労するために慢性的な腰痛を生じるのです。

この腰痛は姿勢が悪いことが原因ですから、鎮痛剤を飲んだり、腰部の電気治療や牽引治療受けても効果は一時的です。バランスの悪い脊椎を矯正する体操や、脊椎を支えるための腰・背部の筋力を高める腰痛体操が有効なのです。

さて、骨粗鬆症にならないためにはどうしたらよいかということですが、これがなかなか難しいのです。40歳を過ぎると骨のカルシウムが減少するのは自然現象だからです。ですから、現在の治療の主眼は、まず『若いうちに体の中にカルシウムを充分蓄えましょう』ということ。カルシウムの貯蓄が多ければ年々差し引かれても骨粗鬆症にならないだけのカルシウム量を維持出来るというわけです。残念ながら、既に骨粗鬆症になっておられる方も落胆することはありません。今からでも十分なカルシウムを摂取すれば、骨粗鬆症の進行をくい止めることはできます。

治療に先立ってご自身の骨のカルシウム量を知ることが大切です。簡単な検査ですのでお気軽にご相談下さい。



ホームページ

国立熊本病院  
〒860-0008 熊本市二の丸1-5  
電話 096 (353) 6501 (代表)  
FAX 096 (325) 2519  
<http://www.hosp.go.jp/~knh>