

H26. 7. 12

骨粗鬆症の薬物療法



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

Dr.

和の町医者日記

「健康長寿」シリーズ③

健康長寿のためには、第一に骨粗鬆症にならないことです。そのためにも、毎日少しでも日光を浴びることが大切です。

歩く人は、とにかく歩くことです。毎日、自分にとって速さで無理のない距離を歩いてください。また、家の中でも片足立ちをするなどして骨に多少の負荷をかけてください。

そして、カルシウムをたくさん含んだバランスのいい食品をとることです。

たとえば牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など。推奨されているカルシウムの摂取量は1日700～800ミリグラム

主役は「BP製剤」

骨吸収を抑制

なるのは、活性型ビタミンDでしょう。ビタミンDは、食事からのカルシウムの吸収を促して、骨にくっつける接着剤のような働きをします。最近、海外から「ビタミンDには、がんや心臓疾患による死亡を防ぐ効果がある」という趣旨の論文が発表されました。ビタミンDが少ない人は、多い人に比べて死亡リスクが1.6倍高いとの結果が見

示されるなど、その意義が見られます。骨粗鬆症薬の主役は？と聞かれれば、私なら「それはビスフォスフォネート（BP製剤）」と答えます。BP製剤は、腸から吸収され、骨に運ばれて破骨細胞に作用して過剰な骨吸収を抑えます。骨吸収がゆるやかになると骨形成が追いつき、骨密度の高

い骨ができません。BP製剤は、これまで主流だった週1回製剤に加え、4週に1回の製剤（錠剤・点滴投与）も開発されました。錠剤が飲みにくいという高齢者方には、脊椎の圧迫骨折を起こし

です。日光と運動、食事が骨粗鬆症の予防や治療の基礎になります。その基礎の先にあるのが薬剤です。数系統ありますが、骨吸収と骨形成という2つの作用に分けられます。一方は骨が溶けるのを防ぎ、もう一方は骨を造り、形成を促します。それぞれの役割を担う優れたお薬が続々と登場しています。

ビスフォスフォネート 骨密度を増やして骨折を防ぐ効果のほか、痛みに対しても効果が認められている薬剤。飲み薬は空腹時の朝に、十分な量の水（180ml程度）で飲む。ただし円背の人は逆流しやすいので注意が必要。

直されています。

い骨ができません。

閉経後の骨粗鬆症には、SERMという薬があります。この薬は女性ホルモンに似た作用があり、閉経後の女性だけに使われる薬剤です。一方、脊椎の圧迫骨折を起こし