

自分の骨密度を知っていますか？

骨は毎日、古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい骨をつくって(骨形成)生まれ変わっています。

骨が溶かされた(壊された)分を、作りきれなくなると**骨粗鬆症**になります。各年代で骨の状態を把握することで、食生活や、運動など生活上の注意をすることができ、骨折の予防や早期治療がはじめられます。

* 年齢の節目で骨量のチェック

20～40 歳代: 一生のうちで、一番骨量が多い時期です。自分の骨量が多いのか、少ないのかを知ることができます。

50 歳代: 女性では閉経を迎えるためその影響で、骨量が急激に落ちる時期です。骨量が少なければ早期に治療を開始できます。

60 歳代: 閉経後の急激な骨量減少時期が過ぎ、現在どうなっているのか？を見る事で、今後の骨量減少、骨粗鬆の危険性の有無を知ることができます。

60～70 歳代: 高齢期に転倒した場合「骨折をおこしにくいのか？」を考えながら、転倒の予防について注意していきます。
骨量を指標とした原発性骨粗しょう症診断基準

* 骨の状態を知る検査方法

①骨密度検査

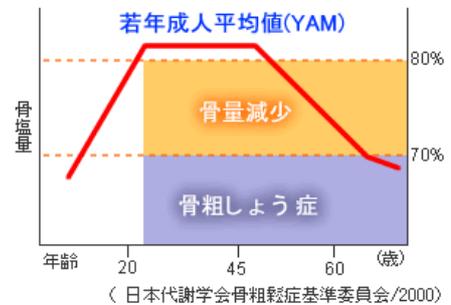
MD 法…手の指の骨を X 線撮影して、骨密度(骨量)を検査します。

DEXA 法…主に腰椎を X 線撮影して、骨密度(骨量)を検査します。

超音波法…かかとを測定器の上において骨密度(骨量)を測定します。

②尿・血液検査

骨の代謝のバランス(骨の破壊と形成の様子)や、ビタミン K の不足状態などを、尿や血液で検査します。



* 検査の間隔は

半年～1 年間の間隔で骨密度検査を行うと、実際の骨の変化がわかり、生活の改善や、治療開始の判断ができます。

* 骨粗鬆症治療薬

・活性型ビタミン D3 製剤(デアルファーカプセル)

食事でとったカルシウムの腸管からの吸収を増す働きがあります。また、骨形成と骨吸収のバランスも調整します。

・ビタミン K2 製剤(グラケーカプセル)

骨密度を著しく増加させませんが、骨形成を促進する作用があり骨折の予防効果が認められています

・ビスフォスフォネート製剤(アレンドロン酸錠 5mg ポナロン錠 35mg)

骨吸収を抑制することにより骨形成を促し、骨密度を増やす作用があります。

・SERM: 塩酸ラロキシフェン(エビスタ錠)

エストロゲンと似た作用があり、骨密度を増加させますが、骨以外の乳房や子宮などには影響を与えません。

* 日常生活の改善

食生活: 骨質をよくするために、バランスのとれた食生活をこころがけましょう。過度のアルコール(1 日日本酒で 2 合以上)摂取はひかえましょう。飲酒や喫煙は骨折のリスクを高めます。

運動: 骨密度を上げるために、散歩、ジョギング、エアロビクス、片足立ち等「骨に体重をかける」運動をしましょう。日光浴はビタミンDを作るために必要です。夏なら木陰で 30 分、冬に 1 時間程度の外出をしましょう。

どうしても転びやすくなった時には、ヒッププロテクター(転倒した時の衝撃を吸収し分散させるパットの付いたパンツ)を着用をすると骨折リスクが半分に減少すると言われています。

参考文献: 中外製薬HP、調剤と情報 2009/8 月号

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810