

お薬のしおり

骨粗鬆症とくすり No.95 (H21.9)

東京医科大学病院 薬剤部

骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}とは骨の量が減少することにより、骨の強さが低下し、骨折しやすくなった状態といわれています。その原因としては、ホルモン分泌量^{もろ}の変化や、カルシウム摂取量の不足、運動不足などが考えられています。骨が脆^{もろ}くなると、背骨が曲がってしまい円背になることがあります。そうすると、その影響は内臓にも及んでしまい肺や胃腸に負担をかけ逆流性食道炎や肺炎を起こしやすくなってしまいます。また、大腿骨を骨折してしまうと長い間寝たきりの状態になってしまいます。現在の日本において、骨粗鬆症の患者数は約1,200万人と推定されていますが、そのなかで、治療を受けている方は約200万人しかいないといわれています。

それでは、どうして骨は脆^{もろ}くなってしまおうのでしょうか。そこには、骨の構造や代謝が深く関係しています。骨は、外側の壁となる皮質骨^{ひしつこつ}と内側の海綿状^{かいめんじょう}の骨からなっています。この骨は、一度形づくられたらそのままというわけではなく、実は活発に新陳代謝を行っており、常に新しい骨に入れ替わっています。この骨の代謝には骨を壊す破骨細胞^{はこつさいぼう}といわれる細胞と骨を造る骨芽細胞^{こつがさいぼう}という2つの細胞がバランス良く働くことにより行われています。つまり、最初に破骨細胞が古くなった骨を溶かして、次に骨芽細胞が新しい骨を造るというわけです。例えていうなら、道路工事に似ているともいえます。こうした働きによって、私たちの骨は常に新しく丈夫に保たれているわけです。ところが、いろいろな原因によりこのバランスが崩れてしまうと、骨を溶かす働きが骨を造る働きを上回ってしまい、結果として骨が脆^{もろ}くなってしまいます。

さて、骨粗鬆症に対する治療ですが、まずは食事療法などにより、カルシウムやビタミンDを十分に摂取したうえで、適度な運動をすることが重要で

す。例えば、厚生労働省が推奨する日本人のカルシウム摂取量は1日600mgといわれていますが、国民栄養調査の結果によると、実際のところはこの基準を満たしていないようです。さらに閉経後の女性や高齢の方では、カルシウムの吸収が低下したりしているため1日1000mg以上のカルシウムの摂取が必要といわれています。

しかしながら、カルシウムの摂取や運動だけでは骨折の頻度を十分に少なくすることは難しいため、いろいろな薬を使うこととなります。そのなかでも高い評価を得ている薬にビスホスホネート系の薬剤があります。この薬は破骨細胞の働きを抑えることによって骨が脆くなるのを防ぐ作用があります。この薬の飲み方は普通の薬と違って、気を付けなければならないことが幾つかあります。ひとつは、この薬は朝起きてすぐの空腹時に飲まなければならないことです。これは食事の影響により薬が吸収されにくくなることから、その影響を避けるために起床した際の空腹時に飲むのが良いとされているためです。次に、薬を飲む際には180mL以上の十分な量の水で服用し、飲んだ後の30分は横になってはいけないことになっています。その理由としては、少ない水分で服用したり、すぐ横になってしまうと、薬が食道や胃の粘膜に付着してしまい、薬による刺激で食道や胃の粘膜に炎症をおこしたり、ひどい場合には潰瘍かいようになってしまう可能性が他の薬より高いといわれているためです。ただし、きちんと飲み方を守っていれば、こうした副作用が起る頻度は低いといわれています。

このビスホスホネート系の薬は国内に登場した頃には1日1回毎日飲むという飲み方が一般的でしたが、最近では1回に飲む量を増やして1週間に1回だけ飲むという新しい飲み方をする薬もでてきました。1週間に1回だけの飲み方でも、1日1回毎日飲む方法と効果は同じであることが既に確認されています。さらには、飲む回数が減ることにより、食道や胃に対する副作用が軽減されると考えられています。

このビスホスホネート系の薬は骨粗鬆症による骨折を防ぐ効果から、現在の治療では中心的な薬のひとつです。しかしながら、この薬の歴史はまだ浅く、これからも効果や安全性に関して見守っていく必要があります。これらの薬の飲み方や副作用などに関してご不明な点がありましたら、薬剤師までお声をかけて下さい。