

## 骨粗鬆症について

皆さんは「最近背中や腰が丸くなった」「身長が縮んだ」と感じたり、「ちょっとしたことでも骨折した」という経験はありますか？これらは骨粗鬆症にみられることがある症状です。加齢に伴い発症することが多く、国内の患者数は全体でおよそ 1300 万人と推定されています。女性の発症が多く、女性の患者数は男性の約 3 倍とされています。今回はそんな骨粗鬆症とお薬について紹介します。

### ●骨粗鬆症とは？

骨密度の低下や骨質の低下によって、骨の強度が低下して骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。骨も日々代謝されており、少しずつ壊される「骨吸収」と新たに作られる「骨形成」を繰り返しています。この代謝のバランスが崩れると骨密度や骨質が低下すると考えられています。骨粗鬆症になっても痛み等の自覚症状がないことが多いのですが、背骨や手首、太ももの付け根、腕の付け根などの骨折が生じやすくなります。骨折により日常生活の動作が障害され、寝たきりを含めた生活の質の低下が問題となります。

原因として主に閉経による急激なホルモン（エストロゲン）分泌の低下や加齢による骨量低下が挙げられます。他に過度なダイエット、運動不足や喫煙、アルコール過剰摂取、日照不足などの生活習慣も影響を及ぼしています。

### ●骨粗鬆症の治療薬は？（院内採用薬）

治療の主な目的は骨折の予防を目標に、骨密度を維持することにあります。骨折を予防する薬は①骨吸収を抑える薬②骨形成を促進する薬③骨の代謝を改善する薬の3つに分類されます。

#### ①骨吸収を抑える薬

##### \*ビスホスホネート製剤

骨代謝の部分に働きかけ、骨吸収を抑制し骨密度を増加させます。内服薬には1日1回や週1回、月1回などさまざまな服用方法のお薬があります。また、食事により効果が弱まる、食道炎や胃炎等を起こしやすいなどの理由により、「起床後空腹時に十分量の水（約180ml）で服用し、30～60

分は横にならず、水以外の飲食物や薬剤は服用後 30 分以上経ってから摂取する」必要があります。

#### \*SERM 製剤

主に閉経後の骨粗鬆症に使用されます。女性ホルモンと同様に骨の代謝のバランスを整え、骨吸収を抑制します。

#### \*抗 RANKL 抗体薬

骨が壊れていく過程に働きかけ、骨吸収を抑制します。

#### \*抗スクレロスチン抗体薬

骨の代謝に関わるスクレロスチンの働きを抑えることで、骨吸収の抑制と骨形成の促進の 2 つの作用で骨密度を増やします。

#### \*女性ホルモン剤

閉経後の骨粗鬆症に使用されます。女性ホルモンのエストロゲンの作用で骨吸収を抑制します。



#### ②骨形成を促進する薬

#### \*副甲状腺ホルモン製剤

骨形成を促進し、骨折リスクを低下させます。骨折の危険性が高い場合に使用されます。使用できる期間の上限が 24 か月と決まっているお薬です。

#### ③骨の代謝を改善する薬

#### \*ビタミン D<sub>3</sub> 製剤

腸管でのカルシウムの吸収を促し、骨の形成を促進する作用があります。

#### \*ビタミン K<sub>2</sub> 製剤

骨の代謝を調節する栄養素であり、正常な代謝を維持します。ビタミン K は抗凝固薬のワルファリンの作用を低下させるため、一緒に使用することはできません。

骨粗鬆症の治療では骨折を予防するためにお薬を使用することもあります。生活習慣の改善も並行して行うことが必要です。骨の強化にはカルシウム・ビタミン D・ビタミン K などが欠かせません。食事で積極的にとることや、骨を丈夫にするために適度な運動・日光浴を行うことも心がけましょう。背骨や手首、大腿骨骨折後、2 回目の骨折は寝たきりになる危険が大きいので予防が大切です。骨折の経験がある人は、積極的に骨粗鬆症の検査を受けて、骨粗鬆症があった場合には治療を受けることをお勧めします。

～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～