薬のわろば

第 376 号
令和 5 年 6 月発行
鈴鹿回生病院
薬剤管理課

骨粗鬆症治療～骨折を予防して健康寿命*を延ばそう！～

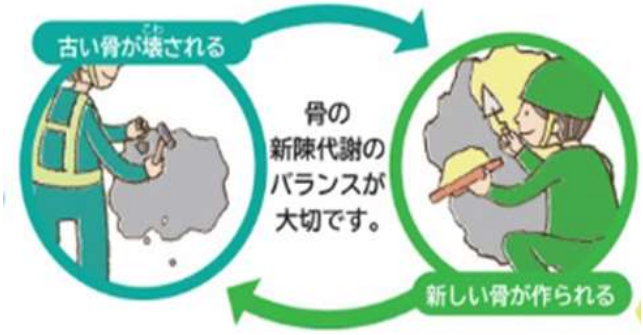
＊健康寿命：自立した健康な日常生活を送れる期間

1：骨粗鬆症について

骨粗鬆症は骨量の減少と骨質の悪化により、骨折の危険性が高くなる疾患です。骨は古い骨が壊されて新しい骨が作られます。そのバランスが崩れると、骨量が減少します。また、骨質は加齢や偏った食生活、運動不足などの生活習慣により悪化します。

骨折を起こしやすい部位は、腰、股関節、手首、上腕です。特に腰と股関節の骨折は、手術や長期間のリハビリが必要となります。また寝たきりの状態となり介護が必要になることがあります。

実際に、「骨折・転倒」は介護が必要となった原因の運動器の障害 24.8%のうち 12.5%を占めています。一度骨折をすると再骨折を起こしやすくなるため、最初の骨折を予防することが大切です。



2：原因

- 生活習慣の乱れ　：偏食、喫煙、飲酒など。
- 女性ホルモン（エストロゲン）の減少　：　閉経や加齢によって減少しやすくなります。
- 病気　：副甲状腺機能亢進症や関節リウマチなど。
- 薬　：ステロイド薬、抗女性ホルモン薬など。

3：検査と評価ツール

- レントゲン（検査）

  骨の形や濃さ、圧迫骨折（腰骨の骨折）があるか確認します。
- 骨密度（検査）

  DXA 法：腰または股関節に 2 種類の X 線を当てて骨をスキャンします（図 1）。

  MD 法：手の X 線写真を撮影します。

  超音波法：かかとに超音波を当てます。主に検診で用いられます。
- FLAX（評価ツール）

  40 歳以上を対象に、骨粗鬆症による骨折が向こう 10 年のうちに発生する確率を計算する、世界保健機関（WHO）が作成した評価ツールです。

図 1

4：治療薬

骨粗鬆症治療薬は内服薬や注射薬など様々な種類があります（表 1）。作用機序は新しい骨が作られるのを促進する（骨形成促進）作用や骨が壊されるのを抑制する（骨吸収抑制）作用になります。投与方法・間隔・期間は薬によって異なります。

表 1

種類	薬剤名（一例）	内服	注射	特徴
副甲状腺ホルモン関連	・テリボン® ・フォルテオ® （テリパラチドBS） ・オスタバロ®		○ ○ ○	[骨形成促進] ・週 1 回、週 2 回、毎日投与の薬があります。 ・テリボン®とフォルテオ®は 24 ヶ月間、オスタバロ®は 18 ヶ月間投与します。 ・自己注射できる薬があります。
抗スクレロスチン抗体	・イベニティ®		○	[骨形成促進]+[骨吸収抑制] ・月 1 回、12 ヶ月間投与します。
抗 RANKL 抗体	・プラリア®		○	[骨吸収抑制] ・半年に 1 回投与します。
ビスホスホネート	・ボナロン® ・ボノテオ® ・リクラスト®	○ ○ 	○ ○	[骨吸収抑制] ・年 1 回、月 1 回、週 1 回、毎日投与の薬があります。
SERM（選択的エストロゲン受容体モジュレーター）	・ビビアント® ・エビスタ®	○ ○		[骨吸収抑制] 女性ホルモンと同様の働きをします。
活性型ビタミン D	・エディロール® ・アルファロール®	○ ○		[骨吸収抑制] カルシウムの吸収をよくします。
ビタミン K	・グラケー®	○		ビタミン K を補給します。
カルシウム	・アスパラ-CA	○		カルシウムを補給します。

5：最後に

健康寿命を延ばすためには、骨折を予防することが重要です。そのためには、適度な運動や栄養バランスのよい食事を心がけ、骨粗鬆症と診断された際はしっかりと治療を行う必要があります。当院では、入院・外来共にレントゲン検査や DXA 法を用いた骨密度検査などをして骨粗鬆症の診断と治療を行っています。また、骨折で入院された場合は、骨折リエゾンサービスといい、様々な職種で連携して患者さんごとに合った骨粗鬆症治療を行っています。気になられた方は、一度、医師へ相談してみてはいかがでしょうか？

参考資料：
FRAX_A4leaf_2022.pdf (jpof.or.jp)
知ってつきあう骨粗しょう症｜旭化成ファーマ医療関係者向け情報（meclib.jp）
はじめる、つづける、骨粗しょう症対策｜旭化成ファーマ医療関係者向け情報（meclib.jp）
FLS 実践マニュアル
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版
日本整形外科学会ホームページ

文責：上林愛