

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

先月に引き続き「骨粗鬆症」をテーマに
今月は予防と治療についてまとめました。

こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症について 2

4. 治療について

ほとんどの患者さんは、骨折を起こして初めて骨粗鬆症であることが分ります。その場合は骨折の治療のほかに骨粗鬆症の治療も行われます。骨量の減少の程度や症状に合わせて、運動療法や食事療法も行われますが、ここでは薬物療法について取り上げたいと思います。

主に骨の分解を抑える薬剤

	先発	後発
イブリフラボン	オステン [®] など	サイボリン [®] など
エチドロロン	ダイドロネル [®] など	なし
ビスホスホネート	アクトネル [®] ボナロン [®] など	なし

痛みがある場合

各種鎮痛剤

5. 予防について

- (治療中の方は医師とよく相談してから行うようにしてください)
- ・日頃からカルシウム摂取を意識した食生活を心がけ、骨量を増やし、減少を防ぎましょう。
- ・自分の骨量を知っておきましょう。早期発見。(2月号をご参照ください。2月号をご希望の方は受付にお声かけください)
- ・骨折の原因となりやすい動作や転倒に注意しましょう。(参考:医師会ホームページ)

患者さんと薬剤師の質問箱

骨粗鬆症のお薬はずっと飲み続けなければいけないのですか?

定期的な検査の結果を基にして、医師が判断します。

食事や生活習慣の改善、薬の効果により、骨量が増加し安定してくればやめても良い場合があります。



主に骨の形成をすすめる薬剤

	先発	後発
カルシウム製剤	アスバラCA [®] など	アストスカ [®] など
ビタミンD ₂ 剤	アルファロール [®] など	トヨファロール [®] など
ビタミンK ₂ 剤	グラケー [®] など	メナテトレイン [®] など

閉経に伴う症状が強い場合

	先発	後発
女性ホルモン類似	エビスタ [®] など	なし

カルシウムと一緒に摂りたい食材 ※カルシウムが多い食材は赤色で表示しています。

ビタミンD

腸管でのカルシウムの吸収を助けます。

- ちりめんじゃこ + わかめ … サラダ、煮物に。例) わかめご飯
- 鮭 + 牛乳 … 魚介、きのこ類は全般的に多い。例) 鮭入りクリームシチュー
- しいたけ + 油揚げ … 例) 煮物
- きくらげ … カルシウム・ビタミンD共に多い。例) 八宝菜、焼きビーフン

ビタミンC

骨や筋肉の結合に欠かせないコラーゲンの生成に必要です。免疫力アップの働きもあります! たっぷり摂りましょう。

- キウイフルーツ + ヨーグルト … 例) フルーツ入りヨーグルト
- じゃがいも + 大根の葉 … 例) 味噌汁
- 春菊 + 人参 + 木綿豆腐 + ひじき … 例) 白和え

基本的に、ビタミンCは新鮮な野菜や果物に多く含まれています。

ビタミンK

骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎます。

- ほうれん草 + ごま … 例) ほうれん草のごま和え
- プリッコリー + 牛乳 … 例) グラタン
- 青菜 + 干しえび … 例) 青菜と干しえびの炒め物

他に、納豆、緑黄色野菜、油脂類に多く含まれています。
※ビタミンKは血液を凝固する働きがあるため、制限されている場合があります。ワーファリン服用中の方、医師から指示がある方は控えてください。

カルシウムと一緒に摂ることを控えたい食材

リン

摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げます。

多く含まれる食品) 加工食品やインスタント食品など

より効率よく補給したい場合は「特定保健用食品」を利用するのも1つです。

特定保健用食品…厚生労働省から許可を受け、保健の効果を表示できる食品のこと。

からだの生理学的機能に影響を与える成分を含んでいて、血圧・コレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立ったりと、特定の保健の効果が科学的に証明されています。

骨粗鬆症予防に効く、代表的な関与成分

- 大豆イソフラボン…骨のカルシウムの維持に役立つ。
- フラクトオリゴ糖、CPP (ガゼインホスホペプチド)…カルシウムの吸収を良くする。
- ビタミンK₂…カルシウムが骨になるのを助けたり、骨たんぱく質の働きを高める。

これらは、飲料や食品(納豆・豆腐)、菓子など様々な形で商品化されています。気になる方は、このマークを目印に探してみてください。
特定保健用食品は、効果があるからといって一度にたくさん食べたり、それだけを食べ過ぎるような偏った食べ方をするのは良くありません。普段の食生活に、上手に取り入れましょう。また、治療中の方は医師とよく相談してから食べるようにしてください。

