



## 特集 骨のはなし(骨粗鬆症)～お薬編～

骨粗鬆症とは骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるため、なかなか病気であると気づきません。したがって、気がついたときには病状がかなり進行していたということも少なくありません。そのため、生活習慣の改善に加えて、薬による治療で骨折を予防することが必要になります。



製剤分類	薬 効	薬 品 名
ビスフォスフォネート製剤	骨吸収(*)を抑制することで骨形成(**)を促し、骨密度を増す作用がある。腸で吸収され、すぐに骨に届く。 【注意】歯科を受診する時はこの薬を服用していることを必ず伝えてください。抜歯やインプラントの治療時にあごの痛みや歯のゆるみ・歯ぐきのはれ・化膿などの症状がでることがあります。	アクトネル ボナロン フォサマック ベネットなど 週1回や1日1回のタイプがある。
ビタミンD	腸管からのカルシウムの吸収を増す働きがある。また骨形成と骨吸収のバランスも調整する。	アルファロール カルフィーナなど
ビタミンK	骨形成を促進する作用がある。 【注意】ワルファリンという抗血栓薬の作用を弱めます。	グラケー ケイツーなど
カルシウム製剤	不足するカルシウムを補う。 食事からカルシウムが十分にとれていない場合に使う。	アスパラギン酸Ca アスパラCAなど
S E R M (塩酸ラノキシフェン)	骨に対しては、女性ホルモンと似た作用があり、骨密度を増加させるが、骨以外の臓器(乳房や子宮など)には影響を与えない。	エピスタ
女性ホルモン製剤	女性ホルモンの減少が原因の骨粗鬆症に有効である。閉経期の様々な更年期症状を軽くし、併せて骨粗鬆症を治療する目的で用いられる。	エストリール

※骨吸収：古くてもろくなった部分を壊すこと ※骨形成：新しく強い骨に作りかえること(第68号参照)

また、加齢や閉経以外の原因で起こる骨粗鬆症に続発性骨粗鬆症があり、一般の骨粗鬆症とは分けて考えられています。

続発性骨粗鬆症の原因はバセドウ病などの甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病などの病気や胃切除後、ステロイド薬の長期服用などです。

一般の骨粗鬆症の治療に比べて骨吸収をより強く抑え骨密度を増やす薬が用いられます。治療にはビスフォスフォネート製剤が主に使用されます。



骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨折から要介護状態になる人は少なくありません。なかでも寝たきりの状態になると、QOL(生活の質)が著しく低下してしまいます。

生涯を健康に充実して過ごすためには、血圧やコレステロール値を気にするように骨密度も気をつけましょう。また検査や薬による治療についてはかかりつけの医療機関に相談してください。(谷垣)

## 今月の小ネタ

## もずく



最近、多くの人に食されている『もずく』は、ミネラルが豊富で食物繊維を含んでいるので、女性の悩みである便秘を解消する手助けをします。

ぬるぬるが特徴ですが、これはフコイダンという成分が含まれているからなのです。昆布やワカメなども同じです。特に、もずくに豊富に含まれています。

### ◎フコイダンの効果◎

ガン細胞への抵抗を強める  
ピロリ菌が胃の表面につくのを防ぐ  
病原菌O-157への抗菌作用  
血中コレステロールを低下させる  
血液をサラサラにしてくれる  
アレルギー症状を緩和させる など

お腹のなかで何十倍にも膨れ上がるので満腹感が得られます。さらに、消化されにくく腹持ちがよいので、ダイエットには最適です。

スーパーなどでよく見かけるのはもずく酢ですが、フコイダンと酢は相性が良く、一緒に食べると相乗効果により吸収率が良くなると言われています。また、もずくは加熱するとフコイダンが溶け出して体内で使われやすくなるので、スープや味噌汁、雑炊、天ぷらなどにして食べるのもおすすめです。

毎日の食事の一品に取り入れてみてはいかがでしょうか？ (北西)