

# 知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑤

2020年9月28日掲載：どんなお薬があるか

病院を受診して、問診や検査の結果から、あなたが骨粗しょう症だったとしましょう。「あだん、私、骨粗しょう症かいねえ・・・。」患者さんの中には、やはり少しショックを受ける方がいらっしゃいます。骨粗しょう症の患者さんはおよそ1280万人と推測され、そのうち治療をしている人はたったの200万人と言われています。仮にもし、骨折する前に骨粗しょう症だと分かったら幸運だと思いませんか？なぜなら、骨粗しょう症は治療できる病気だからです。

骨粗しょう症の治療は「食事・運動・お薬」の三本柱ですが、今回は、よく使われるお薬についてお伝えします。

骨粗しょう症のお薬は主に三つの種類に分かれます。バランスを崩した骨の新陳代謝をカバーするために、骨が「壊れるのを防ぐお薬」、骨を「造るのを助けるお薬」、そして、スカスカになった骨の「栄養素を補うお薬」と、これらを組み合わせて使うことがあります。

「壊れるのを防ぐお薬」でよく使われるのは、「ビスホスホネート薬」です。特徴的な飲み方をするのでご紹介しますと、食道炎の予防のため早朝空腹時にコップ一杯の水で飲み、30分は横にならないようにします。また、この“ビスホスホネート薬”には注射（通院）もあります。飲み薬は毎日飲むものから月に一回飲むもの、注射は月一回・年一回と用法はさまざまで、ご自分の生活スタイルに合わせることができます。その他に閉経後、女性ホルモンの代わりに骨が壊れるのを防ぐ飲み薬、半年に一回で骨が壊れるのを強力に防ぐ注射のお薬もあります。

「造るのを助けるお薬」はすべて注射の薬（自分でするか、または通院）で、特に骨折歴がある場合や重篤な骨粗しょう症の場合に使います。主なお薬に“副甲状腺ホルモン薬”があり、2年間と使用期間が決まっています。自分で注射する場合、最初は上手くできるかためらう方もいらっしゃいますが、何回か練習をするうちに「これなら私でも、できーわ。」と思われる方も多いです。

「栄養素を補うお薬」には、骨の原料となるカルシウム薬やカルシウムの取り込みをよくするビタミンD薬などがあります。特にビタミンDは不足しがちな栄養素です。

骨粗しょう症治療の目的は、『骨折しないで自分らしい生活を続けること』です。ですから、お薬は年単位できちんと使い続けることが重要となります。次回はお薬を続けるためのポイントをお伝えします。

# 自分に合ったお薬で、治療を長く続けましょう

自宅にて実施

クリニックや病院にて実施



飲み薬



自己注射



点滴



注射

