



くすい箱

発行

桐生厚生総合病院 薬剤部
発行責任者 河井 利恵子
編集担当者 小池 淳
矢古宇 由佳

第66回目のテーマは“骨粗鬆症とビタミンD”についてです。

近年、テレビCMなどでも『人生百年時代』という言葉をよく耳にします。

2021年9月の統計によると日本の総人口は約1億2522万人と減少に対し、90歳以上は259万人と上昇傾向となっています。単なる寿命ではなく『健康寿命』をいかにして延ばすかが今後の大きな課題となっています。

厚生労働省より報告されている『2019年 国民生活基礎調査』では、要介護になる主な原因の第4位が転倒・骨折です。

骨が脆く骨折をおこしやすい病気が骨粗鬆症で、骨密度が若年層に比べ低下している病態です。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の高齢女性に多く見られ、女性ホルモンの減少の関わりが深いと考えられています。

骨密度について

骨密度の測定は当院でも行う事ができます。腰や股関節に微量のX線を照射し、1cm²あたりの骨量(g/cm²)つまり骨密度として表されます。その結果、若い人(20~44歳)の平均値の70%未満なら、骨粗鬆症と診断され、治療を開始する基準となります。

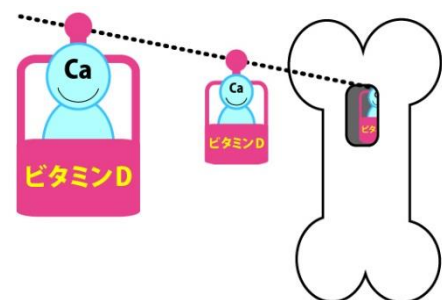


ビタミンDについて

骨を丈夫にするには、まず、カルシウムを摂取することが考えられますが、実はカルシウム以上に大事な成分としてビタミンDがあります。

ビタミンDは体内において腸管からカルシウムの吸収を助けたり、骨から血液中へカルシウムが溶け出のを防いだりする働きがあります。

いくら努力してカルシウムをたくさん摂取しても、ビタミンDが不足しては丈夫な骨を作り出すことは出来ません。50歳以上の女性の約9割がビタミンD不足であり、その状態で骨粗鬆症治療を行っても効果が期待出来ないとの報告があります。



ビタミンDを増やすために

骨粗鬆症治療薬にビタミンD製剤がありますが、薬剤を内服するだけでなく日頃から日光浴や食事により体内のビタミンD濃度を高める事が重要です。日光浴では季節や肌の露出度により効果に差はありますが、夏季は30分、冬季は1時間程度が目安とされています。



食材としては、きくらげや干し椎茸などのキノコ類、鮭やサンマなどの魚介類に多くビタミンDが含まれます。

また、ビタミンDは骨を丈夫にするだけでなく、筋肉量を維持する働きもあります。筋肉量を維持することが出来れば転倒のリスクが減り骨折の予防に繋がります。



骨粗鬆症治療薬の採用ビタミンD製剤について

骨粗鬆症治療薬に使われるビタミンD製剤を以下に示します。

- アルファカルシドール（カルフィーナ[®]）
- エルデカルシトール（エディロール[®]）



最後に、既に骨粗鬆症治療をされている方は継続する事が何より大切であることをご理解いただきたいと思えます。治療によりせっかく上昇した骨密度も服薬を自己中断してしまうことで治療前の骨密度に戻ってしまう事があります。

一方で、骨粗鬆症治療薬やビタミンD、カルシウム等のサプリメントは、その他治療中の薬と飲み合わせが悪いことがあります。安心して治療を継続していただけるように、医療機関を受診する際には現在治療中の薬が記載されたお薬手帳をご持参下さい。

<<参考資料>>

骨粗鬆症治療と予防ガイドライン 2015年版

厚生労働省 2019年 国民生活基礎調査



今回は、「がんの痛みを和らげるお薬」をテーマに2023年3月発行予定です。