

教えて！ ドクター

Q & A

Q 40代女性です。骨粗しょう症には何歳から気を付けたらいいでしょうか。また、今からできる骨粗しょう症対策を教えてください。

A 骨粗しょう症は「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大した骨格疾患」と定義され、国内に1300万人以上の患者がいるといわれています。特に腰・背中の椎体、前腕骨、大腿骨近位部に骨折が生じやすく、骨折により介護が必要になることもあります。骨を強くするには、10代の成長期に骨量を十分に増加させること、女性においては、閉経後の急速な骨量低下を防ぐことが重要です。その後も加齢とともに低下していくことを認識する必要があります。

40代女性では、今後閉経による急速な骨量低下が予想されるため、骨密度検査をお勧めします。骨密度検査は、踵での超音波、手指、前腕骨、大腿骨、腰椎のDEXA法（二重エネルギー線吸収測定法）などがありますが、大腿骨、腰椎のDEXA法が推奨されています。骨密度は数値により、正常・骨量減少・骨粗しょう症に分けられます。正常であれば今まで通りの生活でいいと思いますが、加齢や閉経による骨密度低下を予防するため、カルシウムが多く、バランスの取れた食事、適度な運動、30分程度の日光浴が推奨されます。骨量減少では、食事、運動、日光浴を、骨折リスクが高ければ、薬物治療を追加することをお勧めします。骨粗しょう症となれば、

同様に薬物治療の適応になります。食事は、カルシウム1日800mgが推奨されており、乳製品、小魚、海藻、野菜、大豆製品がお勧めです。運動は、特に決まった運動はありませんが、重力に抵抗する運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、縄跳び、スクワット、踵落とし、片足立ちなどがお勧めです。日光浴は、ビタミンDを生成し、カルシウムの吸収を手助けしてくれます。夏は5〜30分、冬は15〜60分程度の日光浴が推奨されており、

骨粗しょう症の薬は、カルシウム製剤、ビタミンD製剤、ビスホスホネート製剤、SERM製剤、女性ホルモン製剤、RANKLEモノクローナル抗体、PTH製剤など多種あります。年齢性別、骨密度の数値、既存の骨折の有無、腎機能、骨代謝マーカー、家族歴、薬費用、歯科治療などを考慮して、薬を選択することになります。薬の服用期間は、年単位と長期間になりますので、根気よく続けてください。また薬を自己中断すると、せっかく上昇した骨密度が下がってしまう薬もあり、自己中断しないようにしてください。まずは、骨の状態を調べるため、骨密度検査をしてみたいかがでしょうか。

今回答えていただいた先生



関内いしだ整形外科
脊椎クリニック
院長 石田 航

2002(平成14)年琉球大学卒業。横浜市立大学付属病院や横浜南共済病院などを経て、19(令和元)年関内いしだ整形外科・脊椎クリニックを開院。医学博士、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会専門医・指導医、日本骨粗しょう症学会認定医。7人の子育て、子犬のしつけにも奮闘中。

あなたの街の

病・医院 ガイド

・・・ お問い合わせは 株式会社 ☎052(979)1602 ...



歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科



ひのき歯科

HINOKI DENTAL CLINIC

妊婦歯科検診・歯周病検診実施医療機関

かかりつけ歯科医機能強化型
歯科診療所

横浜市西区西平沼町1-12 1F

☎045-298-6998

MINATOMIRAI EYE CLINIC

医療法人社団ライト みなとみらいアイクリニック

レーシック(近視・遠視・乱視の屈折矯正手術)

自費診療 片眼...¥195,000~¥235,000
両眼...¥380,000~¥460,000

横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC8F

☎0120-17-4455



医療法人社団ライト

Queen's Eye Clinic

クイーンズ・アイ・クリニック

横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC4F

☎045-682-4455