

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

健康寿命と骨粗しょう症……………1・2
地域の皆さまに、より安心な検査を……………3

お知らせ……………4

健康寿命と骨粗しょう症

内科医師 熊谷 和彦

近年の人口統計によると、日本は65歳以上の割合が25%以上を占める超高齢化社会であり、この傾向は今後もさらに強まっていくと予測されています。日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超えています。しかし、「健康寿命」とは日常生活で継続的な医療や介護に依存しない期間のことをいい、日本人の現在の健康寿命は70歳～75歳です。「健康寿命」と「平均寿命」の期間の差が入院や介護を必要とする期間であり、約10年前後となっています。



自分で自立した生活ができない要介護状態となる原因には、脳卒中などの脳血管障害や認知症などがありますが、中でも転倒・骨折により寝たきり状態になる高齢者が増加傾向にあり、その背景にあるのが「骨粗しょう症」です。

したがって、「健康寿命」を延伸させる有効な方法の一つは、「骨粗しょう症」を早期に診断し治療することです。



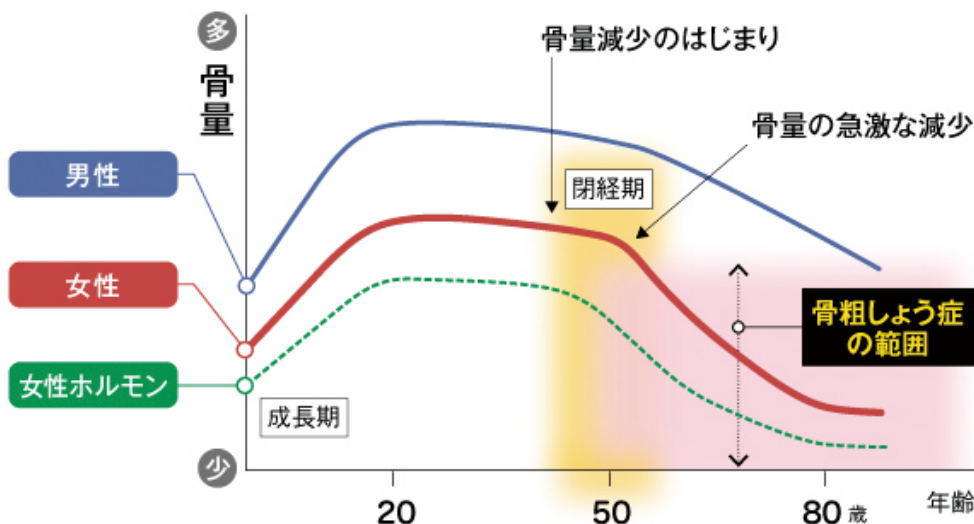
「骨粗しょう症」とは？

骨粗しょう症とは、一言で述べると「骨の強さが低下し骨折しやすい状態」のことです。

骨は、外観的に「硬くて無機質なもの」というイメージがありますが、骨も他の臓器と同様に生きた組織です。骨は生涯に渡り、古い骨は壊され(骨吸収)、同時に新しい骨が作られます(骨形成)。このような骨の新陳代謝は年齢とともに変化し、成人以降になると徐々に骨の強度が低下していきます(図)。特に、女性では、閉経に伴う女性ホルモンの減少により骨量が低下し骨粗しょう症になりやすくなります。これは女性ホルモンが前述の骨吸収を抑える作用があるためで、骨吸収と骨形成のバランスが崩れることが原因です。

その他の骨粗しょう症の原因としては、不適切な栄養・食生活・喫煙・飲酒などの生活習慣、運動不足、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患などの疾患やステロイド剤の使用などがあります。ステロイド剤は様々な疾患で使用される治療薬の一つですが、ステロイド剤による治療が長期に渡る場合には、早期より骨粗しょう症の治療が開始されます。

■図 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図) (公益財団法人骨粗鬆症財団より転載)



骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症の治療には食事療法、運動療法、薬物療法などがあります。食事では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含む食品（乳製品、小魚、大豆類、緑黄色野菜など）が推奨されます。



骨の形成には適度な骨への負荷が必要なため運動療法を行います。運動は散歩や軽い筋力訓練等で十分ですが、継続することが重要です。

薬物療法では、骨代謝改善薬としてビタミンD3製剤、骨吸収抑制薬として選択的エストロゲン受容体モジュレーター、ビスホスホネート薬、抗ランクル抗体薬、骨形成促進薬として副甲状腺ホルモン薬、抗スクレロスチン抗体などがあります（表）。最新の骨粗しょう症の治療ガイドライン

（2025年版）では、それぞれの薬剤について細かく評価されており、状況や病態に応じた適切な薬剤の選択が行われるための指針が記されています。

2000年以降、ビスホスホネート薬をはじめとする骨粗しょう症の新たな治療薬が次々と開発され使用されるようになりましたが、このような新しい骨粗しょう症治療薬はいつまで続けなければならないのでしょうか？これに対する明確な答えはないのですが、現時点では、これらの薬物は3～5年間程度の期間継続し、骨密度が改善していれば薬物療法を中止し、その後、定期的に骨密度を測定し減少した場合は治療を再開することが提唱されています。

また、骨粗しょう症は女性ホルモンとの関連で女性に多い疾患と思われがちですが、超高齢化時代においては男性においても同様に骨折リスクを増加させる疾患として注意が必要です。

■表 骨粗鬆症の治療薬



骨が壊される（骨吸収）のを抑制

ビスホスホネート薬	骨に蓄積して骨を壊す細胞に働き骨吸収を抑制します
選択的エストロゲン受容体モジュレーター	女性ホルモン作用により骨吸収を抑制します
抗ランクル抗体薬	骨を壊す細胞に働き骨吸収を抑制します

骨が作られる（骨形成）のを促す

副甲状腺ホルモン薬	骨を作る細胞に働き骨の形成を促します
抗スクレロスチン抗体	骨形成の促進と骨吸収の抑制に働きます

骨に必要な栄養素を補う

カルシウム薬	骨に必要なカルシウムを補います
活性型ビタミンD3薬	腸からのカルシウム吸収を助けます
ビタミンK2薬	骨形成の促進と骨吸収の抑制に働きます

新しい医師の紹介

井上 亜沙美 医師

4月より長崎病院に赴任いたしました。呼吸器系疾患を中心に内科全般の治療を担当します。患者さんに優しい診療を心がけます。よろしくお願ひいたします。

専門領域：呼吸器内科
資格等：内科認定医

