

骨粗鬆症とビタミンD

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が、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。

『2019年 国民生活基礎調査』では、骨折・転倒により思うように動けなくなることが要介護になる主な原因の一つと報告されています。

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。

骨を丈夫にするには「まず、カルシウム」と考えがちですが、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は腸管からカルシウムの吸収を助けたり、あるいは尿として排泄されるのを防いだり、骨から血液中へカルシウムが溶け出るのを防ぐ働きがあります。

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は維持出来ません。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。

骨粗鬆症治療薬にビタミンD製剤がありますが、薬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、筋肉量を維持することで転倒のリスクが減り、骨折の予防に繋がります。

骨密度の測定は当院でも行うことができ、腰や股関節にX線を照射し1cm²あたりの骨量、つまり骨密度 (g/cm²) 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。既に骨粗鬆症治療をされている方は継続することがなにより大切であることをご理解いただきたいと思います。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こ

とがあるからです。

一方で、骨粗鬆症治療はビタミン D やカルシウムなど複数の薬でバランスをとって治療を行います。ほかの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忘れないでください。

【骨粗鬆症マネージャー認定薬剤師 小池 淳】

