

適度な運動と バランスある食生活を

骨粗しそう症の治療は薬物療法が中心になります。その前によく、運動と栄養指導を行います。患者さんの状態にもよりますが、ウォーキングやラジオ体操といった適度な運動は骨に刺激を与え、骨形成を促進します。また、栄養面では骨形成に必須のカルシウムやビタミンDを豊富に含む食品（牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、緑黄色野菜など）をうまく取り入れながら、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。

投与方法も院内での注射や自己注射、点滴、内服など多様で、患者さんの症状や希望、生活背景に応じて適切な治療を選択します。治療効果の高い薬の登場で、重度の骨粗しそう症患者さんや高齢の方でも効果的に骨折予防を図ることが可能となりました。

多職種の医療連携で 骨折の連鎖を防ぐ

このように基本的な生活習慣を整えたうえで、投薬治療を開始します。近年は骨密度を上げるために様々な種類の薬が開発されています。「骨を壊す働き（骨吸収）を抑制する薬」や「骨を作る働き（骨形成）を促進する薬」「骨形成を促進するとともに、骨吸収を抑制する薬」などがあります。

進化する薬物療法 骨密度を上げて骨折予防

骨粗しそう症で背骨（腰椎）の圧迫骨折をした人は再び骨折する確率が高いといわれています。治療をきちんと継続することが大変重要になりますが、途中で治療をやめてしまう患者さんも少なくありません。

そういうことがなくなるように、医師と薬剤師、栄養士、看護師、放射線技師といった様々な職種の医療者が連携して患者さんをサポートする「骨粗しそう症リエゾンサービス（OLS）」という取り組みを行っています。こうした継続支援によって、患者さんが「再び骨折しない」という目標を持つて治療に取り組めるようになればと思います。また、最近では、「DXA（デキサ）検査」を行う医療機関と地域のかかりつけ医が連携する自治体も増えていました。

いずれにしましても、骨粗しそう症の予防と早期発見は、検査を受けて、ご自身の骨密度を正しく把握することが第一歩で



きょう・ふみやす 1990年日本医科大学卒業。兵庫医科大学を経て2005年、医療法人尽生会の理事長に就任。2008年、医療法人尽生会聖和病院の院長に就任。日本整形外科学会専門医。日本整形外科学会認定リウマチ医。