

クリニックレター 2018年6月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

骨折と骨粗鬆症

まずは、図1をご覧ください。これは、厚生労働省による平成22年国民生活基礎調査報告からのデータですが、高齢になり、介護が必要になる原因として、①脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患 ②認知症 ③高齢による衰弱(フレイル) ④リウマチや変形性関節症などの関節疾患 ⑤骨折転倒 があるとされています。この「骨折・転倒」を起こすもっとも大きな要因が「骨粗鬆症」です。骨粗鬆症とは、「骨の脆弱性(セインティ)が増大し、骨折の危険性が増大する疾患」と定義されており、50歳以上の日本人女性の3人に1人が骨粗鬆症であると報告されています。

A)骨粗鬆症の危険因子 50歳以上の女性が骨粗鬆症のハイリスク群ですが、下記のような条件もリスクとなります。①運動不足・重力負荷により骨は強くなります。宇宙飛行士が6ヶ月間宇宙に滞在すると骨強度が約15%減少するとのデータがあるそうです。また、外に出て日光にあたることでカルシウムの吸収もよくなります。②偏食傾向・たんぱく質やカルシウムは骨の形成に不可欠です。③早期に閉経した・女性ホルモンは骨の形成を促す作用があるので、閉経が早かった方や婦人科の手術をされた方は注意が必要です。④家族に図2で示すような骨折をした人がいる。⑤その他 糖尿病・慢性腎臓病・関節リウマチ・副甲状腺機能亢進症などの患者さん。

B)骨粗鬆症の検査方法 ①骨粗鬆症の検査のうち、代表的なものに腰椎と大腿骨の骨密度を測定するDXA法があります。ただ、この機械は価格が高く広い場所が必要なため、腕の骨(橈骨)で測定する方法もあります。また、骨のレントゲン写真を用いて評価する方法(DIP法)もあり、当院ではこの方法を用いています。まずはDIP法でスクリーニングをおこない、骨粗鬆症が疑われる場合は、大きな病院でDXA法での確定診断をするようにしています。②人体では常に、「破骨細胞(ロツヤクセル)」が古くなった骨を破壊吸収し、「骨芽細胞(ツツサセル)」が新しい骨を作っています。前者を骨吸収、後者を骨形成といい、この骨の新陳代謝を「骨リモデリング(再構築)」と読んでいます。すなわち、骨吸収>骨形成の状態が続くと骨粗鬆症になるのです。血液検査の「TRACP-5b」は骨吸収の、「PINP」は骨形成のマーカーであり、これらを測定することで骨代謝のバランスを知ることができます。また、血中Ca・Pも骨粗鬆症の診断や治療効果の評価に必要な検査です。

C)治療開始のタイミング

以下のような方は、骨粗鬆症の薬物治療を開始することが推奨されています。

- ①50歳以上で、図2の部分の骨折のある方。
- ②骨折がなくても、骨密度が基準値より低い方。

図1：介護が必要になった原因

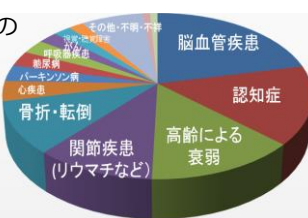


図2：骨折しやすい部位



D)骨粗鬆症の薬物療法

①骨吸収抑制が主な作用であるもの・・・a)ビスフォスフォネート(ボナロン®など)：骨吸収抑制作用が強く以前から使われている薬ですが、あまり長期に用いるとかつて大腿骨頸部骨折のリスクが増えるとの報告もあり、最近は長期(7年以上)の内服は好ましくないとされています。b)SERM(エビスタ®など)：骨に対して女性ホルモン様の働きをする薬ですが、骨折の抑制効果がビスフォスフォネートの比べて低いため軽症の骨粗鬆症に用いられます。c)デノスマブ(プラリア®)：破骨細胞が増えることを防ぐ目的で遺伝子組換えで作られた注射薬です。6ヶ月に1回の皮下注射であり、定期的な通院が難しい方には適しているといえますが、血中カルシウム濃度が低下する副作用もあり、注射後しばらくはカルシウム濃度の測定が必要です。

②骨形成促進が主な作用であるもの・・・a)テリパラチド(フォルテオ®・テリボン®)：副甲状腺ホルモンから合成されたお薬で、骨代謝回転を活性化するという全く新しいお薬で、今のところ、骨折抑制効果はもっとも強いとされています。フォルテオは1日1回の自己注射、テリボンは週1回の皮下注射です。

③どちらにも分類できないもの・・・a)活性型ビタミンD(エディロール®など)：腸からのカルシウム吸収を促進して骨粗鬆症を改善する薬です。ビタミンDは筋肉や脳にも働くため、高齢者の転倒予防にも効果があるとされています。

E)骨粗鬆症によい食品

①カルシウムを多く含むもの：乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆 ②ビタミンDを多く含むもの：魚類・きのこ類 ③ビタミンKを多く含むもの：納豆・緑色野菜 ④たんぱく質：肉・魚・卵。豆類など

F)骨粗鬆症に対して過剰摂取を避けたほうがよい食品

①リンを多く含むもの：加工食品・一部の清涼飲用水 ②アルコール

骨粗鬆症の予防は、まずはバランスのよい食事と運動です。丈夫な骨と筋肉で楽しく自立した生活を送みましょう！

知っておくと役に立つ、“経穴(ツボ)”の知識(その2)

■内関(ナカノ)

ツボの位置：手首を曲げたときにできるしわから指3本分肘側の、2本の腱の間です。

働き：「二日酔い」に効くツボとして有名です。お酒を飲んだ後に胃がムカムカする、頭が重い、などの症状の時に、このツボを親指で15秒ほどもんでみましょう。めまい・ふらつきにも有効です。また、こころのリラックス効果もあるので、試験の前や、仕事での大事なプレゼンの前などに、このツボをマッサージするのもよいかと思います。

クリニックレターのバックナンバーを西本クリニックホームページに掲載していますのでどうぞご覧ください。

クリニックHPはこちらのQRSコードからはいることができます⇒



お車で来院される患者様へ

6月1日より、駐車場スペースを増やしました。なお、歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。