

## 11-1 骨粗鬆症〔こつそしょうしょう〕

骨のカルシウム量（骨量）が減少した状態。

薬物治療が中心だが、カルシウムを含む食事療法や運動療法も並行して行う。

高齢の女性に多い疾患。

主な 症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨粗鬆症そのものの症状はないが、骨や関節の変形による腰部や膝の痛みが生じることがある。</li> <li>● 骨の強度が弱くなるので、強い外力がなくとも脊椎の圧迫骨折などを起こす。</li> <li>● 転倒により大腿骨骨折などを起こす危険度が高くなる。</li> </ul>
----------	---

生活 上の 留意 点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 受診時等に骨量を測定し、状態を知っておく。日常生活の中で食生活と適度な運動も大切であるが、転倒には充分配慮しておく必要がある。</li> <li>● カルシウムの多い食品を取り入れて、バランスのよい食事をとる。</li> <li>● カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKの摂取も重要。</li> <li>● 食品だけで補えない場合は、カルシウム剤を利用する。</li> <li>● ビタミンDの体内での生産を目指し日光浴も効果的。</li> </ul>
---------------------	---

ケ ア マ ネ ジ メ ン ト の ポ イ ン ト	<p>&lt;支援者の留意点・視点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 転倒による骨折予防のために、生活環境の整理整頓を徹底するようにする。</li> <li>● 運動は骨量の低下を予防するだけでなく、維持・増加に効果があるので過度の負担にならないように注意しながら取り組む。</li> <li>● 特に夜間の動線については転倒のリスクが高くなるため、トイレまでの導線や段差近くが暗くならないように明るさへの配慮も行なう。</li> <li>● 常に転倒のリスクがある事を念頭に置き、生活環境の細かい箇所にまで気を配る必要がある。</li> <li>● 圧迫骨折につながるリスクが高いため日々の動作の注意点を伝える。 起き上がりはベット柵などにつかまったり、手で身体を支えゆっくり動作する。 立ち上がりは手すりにつかまり身体を曲げて腰を浮きやすくする。 座るときは手を添えて勢いよく座り込まない。</li> </ul>
---	--

代 表 的 な 薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活性型ビタミンD3製剤（ワンアルファ、アルファロール、エディロールなど）</li> <li>● ビスホスホネート製剤（フォサマック、アクトネルなど）</li> </ul> <p>注 歯科治療を受ける際には必ず歯科医師に報告すること。朝食30分前にコップ1杯の水（約180mL）で服用。服用後30分は横にならず飲食（水を除く）を避けること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● SERM（選択的エストロゲン受容体モデュレーター）製剤（エビスタなど）</li> <li>● 注射薬（プラリア、フォルテオ、テリボンなど）</li> </ul>
-----------------------	--