

～山の薬剤師だより 令和8年3月号～

サイレントキラー（骨粗鬆症）とは？

NPO 法人山の薬剤師たち

瀬川 陽美

少しずつ暖かくなり、本格的な春が近づいてきていますね。厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性に多い病気として、今回は骨がスカスカになる病気である骨粗鬆症を取り上げます。

骨粗鬆症は「サイレントキラー（沈黙の病）」と呼ばれており、自覚症状がほとんどありません。日常生活を送っている中で、尻餅や転倒したりした衝撃で骨折し、初めて「骨粗鬆症」だと分かることが多いです。骨粗鬆症は痛みがないため、なかなか気づかないですよ。

骨粗鬆症の主な原因は、加齢による骨密度の低下と女性ホルモン（エストロゲン）の減少です。骨は、骨を壊す「骨吸収」と骨を作る「骨形成」を繰り返しています。この骨の入れ替わるサイクルが加齢によって乱れ、「骨形成」より「骨吸収」が上回り、骨がボロボロになってしまいます。女性は、閉経を迎えると骨のサイクルを調整するホルモン（エストロゲン）の分泌が減り、骨量が急減します。男性も、骨粗鬆症にならない訳ではありません。加齢、喫煙、過度の飲酒、運動不足、男性ホルモン（テストステロン）の減少などにより発症する場合があります。喫煙およびアルコールは、腸でのカルシウムの吸収を妨げてしまいます。また、最近、若い世代でも骨粗鬆症になる方がいます。極端なダイエットの影響で栄養不足となり発症してしまうのです。

骨粗鬆症は、薬の服用作用として発症する場合があります。代表的なものとして、ステロイド剤の長期服用、抗がん剤、抗てんかん薬、そして胃薬（プロトンポンプ阻害薬；PPI）等があります。胃薬は服用されている方が多いかもしれません。胃酸の分泌を抑制することによりカルシウムの吸収を低下させ、骨密度低下および骨折リスク（特に閉経後女性や高齢者）を3～4割程度上昇させると報告されています。心配な方は、一度、検診で骨密度を測定してみても良いかもしれません。

骨粗鬆症の治療薬は数種類あり、飲み薬だけでなく、注射剤もあります。

	薬剤分類名	特徴	
骨が壊れるのを防ぐ薬 (骨吸収抑制剤)	ビスホスホネート製剤	骨を壊す細胞の働きを抑え、骨を壊れにくくする。	内服
	SERM (サーム)	骨に対して女性ホルモンと同様に作用し、骨吸収が起こりにくくする。	内服
	デノスマブ	骨の成分を溶かす体内の働きを抑え、骨を壊れにくくする。半年に1回使用する。	注射
骨を作る薬 (骨形成促進剤)	副甲状腺ホルモン薬	骨の新陳代謝を促し、新たな骨を作る作用がある。	注射
その他	活性型ビタミンD ₃ 薬	腸からのカルシウム吸収を助け、骨を強くする。	内服

※[骨粗鬆症](#) | [間庭整形外科](#)参照

骨が丈夫だと、旅行やスポーツなど趣味を充実させることができます。サイレントキラーに侵される前に、定期的な検査を受け、健康を保ちましょう！

