

CO-U-ME(こうめ)

2026年4月

今月号の内容

○薬剤部 DI ファーマ紙 No.176 「骨粗しょう症は予防できる？」

～ガイドラインから見る生活習慣と治療について～

CO-U-ME は 2011 年より東名古屋病院の
薬剤部・臨床検査科・診療放射線科・栄養管
理室・リハビリテーション部・臨床工学室のコメ
ディカルメンバーによって作成している医療情
報誌です！

毎月初めにタメになる情報を皆さんにたくさん
お届けしています！



東名古屋病院公式キャラクター
「ウメモりん」

※病院 HP にも UP しています！！👉



DI ファーマ紙 No. ●●

医薬品情報管理室では、副作用報告を積極的に行っていきたいと考えています。ご面倒でも、有害事象があった場合は病棟担当薬剤師にご一報いただきますよう何卒よろしくお願い致します。

TOPICS

骨粗鬆症は予防できる？

～ガイドラインから見る生活習慣と治療について～

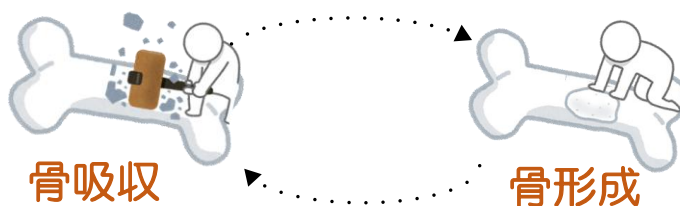
【はじめに】

高齢化が進む日本では、骨折をきっかけに寝たきりになってしまう方が増えています。その原因の一つとして注目されているのが骨粗鬆症です。骨粗鬆症は自覚症状が少ないため見逃されやすい病気ですが、早めの予防と適切な治療により骨折のリスクを減らすことができます。今回は、骨粗鬆症の予防と治療について、日本骨粗鬆症学会の骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年度版をもとに解説します。

【骨粗鬆症とは】

骨粗鬆症とは、骨の量（骨密度）が減少し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨は同じように見えても、溶かして壊されること（骨吸収）と、新たに作られること（骨形成）を繰り返しています。骨粗鬆症はこのバランスが崩れることで骨がスカスカになったり（骨質の低下）、骨量が減って骨の強度が弱くなったりして（骨密度の低下）、骨折しやすくなります。加齢に伴い骨は徐々に弱くなりますが、骨粗鬆症になるとわずかな転倒や衝撃でも骨折することがあります。

骨粗鬆症によって起こりやすい骨折としては、背骨（脊椎）、手首、太ももの付け根（大腿骨近位部）などがあります。特に大腿骨の骨折は、手術や長期の入院が必要となることが多く、その後の生活の質（QOL）に大きく影響することがあります。



【骨粗鬆症のリスク要因】

骨粗鬆症にはさまざまなリスク要因があります。特に以下のような方は注意が必要です。

- 高齢者
- 閉経後の女性
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- やせ型
- 運動不足
- カルシウム摂取不足
- 喫煙習慣
- 過度の飲酒

また、薬の影響で骨が弱くなることもあります。代表的なものとして、ステロイド薬の長期使用が知られています。ステロイドを長期間使用している方は、医師と相談しながら骨粗鬆症の予防や検査を行うことが重要です。

【今日からできる骨粗鬆症の予防】

骨粗鬆症の予防には、日常生活の見直しが大切です。

① 食事

骨を強くするためには、以下の栄養素を十分にバランスよく摂取することが重要です。

カルシウム（牛乳、ヨーグルト、小魚、豆腐など）

ビタミンD（魚、きのこ類など）

ビタミンK（納豆や緑黄色野菜など）



② 運動

適度な運動は骨を強く保つために重要です。特に骨に適度な刺激を与える運動（ウォーキング、軽い筋力トレーニング、体操など）が効果的とされています。無理のない範囲で継続することが大切です。

③ 日光を浴びる

日光に当たることで、骨の健康に重要なビタミンDが体内で作られます。1日15～30分程度の散歩でも効果が期待できます。

*骨密度検査を受けてみましょう

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないため、検査によって早期に発見することが重要です。骨密度検査は、主にDXA（デキサ）という装置を用いて測定します。

以下のような方は、一度検査を受けることが勧められています。

- ・閉経後の女性
- ・高齢者
- ・過去に骨折をしたことがある人
- ・ステロイドを長期間使用している人

定期的に骨密度を確認することで、骨折リスクを早期に把握することができます。

【骨粗鬆症の治療薬】

骨粗鬆症と診断された場合、生活習慣の改善に加えて薬物治療が行われることがあります。主な薬には次のようなものがあります。

- ・骨吸収を抑える薬
→骨が壊れるのを抑えることで骨密度の低下を防ぎます。
- ・骨形成を促す薬
→新しい骨を作る働きを高める薬です。
- ・活性型ビタミンD3製剤
→カルシウムの吸収を助け、骨の形成をサポートします。

内服薬だけでなく、効果の持続性が期待できる注射剤の種類も増えてきており、個人の生活ス

タイプに合わせた薬剤選択が可能となっています（表1）。

表1 骨粗鬆症治療薬一覧

骨吸収（骨の分解）を抑える薬				
分類	一般名	商品名	剤形	投与頻度
ビスホスホネート薬	ゾレドロン酸	リクラスト [®]	注射	年1回
	イバンドロン酸	ボンビバ [®]	注射 内服	月1回
	アレンドロン酸	ボナロン [®]	注射	月1回
		フォサマック [®] ボナロン [®]	内服 内服	週1回 1日1回
	リセドロン酸	アクトネル [®] ベネット [®]	内服 内服	週1回 1日1回
		ミノドロン酸	ボノテオ [®] リカルボン [®]	内服 内服
	エチドロン酸	ダイドロネル [®]	内服	1日1回
選択的エストロゲン受容体 モジュレーター（SERM）	ラロキシフェン	エビスタ [®]	内服	1日1回
	バゼドキシフェン	ビビアント [®]	内服	1日1回
抗RANKL抗体薬	デノスマブ	フラリア [®]	注射	半年に1回
骨形成（骨を作ること）を助ける薬				
副甲状腺ホルモン薬	テリパラチド酢酸塩	テリボン [®]	注射	週1、2回
	テリパラチド（遺伝子組み換え）	フォルテオ [®]	注射	1日1回
	アパロパラチド	オスタバロ [®]	注射	1日1回
骨吸収を抑え、骨形成を助ける薬				
抗スクレロスチン抗体薬	ロモソズマブ	イベニティ [®]	注射	月1回
骨を構成するCaの吸収を助ける薬				
カルシウム薬	L-アスパラギン酸カルシウム	アスバラ-CA	内服	1日2、3回
		リン酸水素カルシウム 水和物	内服	1日3回
活性型ビタミンD3薬	エルデカルシトール	エディロール [®]	内服	1日1回
	アルファカルシドール	ワンアルファ [®] アルファロール [®]	内服	1日1回
	カルシトリオール	ロカルトロール [®]	内服	1日1回
ビタミンK薬	メナテトレノン	グラケー [®]	内服	1日3回

* 赤字は当院採用薬

特に一部の薬では、服用方法に注意が必要なものもあります。

- ビスホスホネート薬では「起床後すぐに水で服用し、しばらく横にならない」といった服用方法が指示されることがあります。理由としては、食物やミネラルが存在すると吸収が低下し効果が十分に得られないこと、薬剤が食道に滞留することを防ぎ、食道粘膜への刺激を避けることがあげられます。
- ビスホスホネート薬や抗 RANKL 抗体薬の投与前には歯科受診が必要です。歯も骨の一部なので、治療を開始してから抜歯などを行うと顎骨壊死といってあごの骨が腐った状態になってしまうことがあります。抜歯の処置は使用開始前に行いましょう。
- サプリメントの中にはカルシウムやビタミンDを含むものがありますので、飲み始める際には主治医へ相談するようにしましょう。

【おわりに】

骨粗鬆症の治療では、薬を継続して使用することがとても重要です。症状がないからといって自己判断で中断してしまうと、骨折のリスクが高くなる可能性があります。

薬の飲み方や副作用、サプリメントとの併用などで不安なことがあれば、ぜひ薬剤師にご相談ください。骨粗鬆症は早めの対策によって予防・治療が可能な病気です。日頃の生活習慣を見直し、骨の健康を守っていきましょう。

<文責 薬剤部>

参考文献

- 1) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2025 年度版
- 2) 各種 添付文書、メーカーHP 製品情報