

宮崎善仁会病院 リウマチセンターニュース

第25号(2024年4月号 [2024/4/8 発行])

昼間は暖かく感じる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。朝晩は、まだまだ寒く寒暖の差が大きいですので体調を崩さないようにお気を付けてお過ごし下さい。

さて、第18号では、骨粗しょう症の検査・診断などにつきまして、第24号では、グルココルチコイド誘発性骨粗しょう症のお話しさせて頂きました。本号では、骨粗しょう症の治療につきまして、全般的にお話しさせて頂きたいと思っております。

骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症の治療は、大きく分けると「骨粗しょう症治療薬の服用」をはじめ、「栄養」・「運動」といった骨の強さを維持・増加させる生活習慣を身につける事が重要です。これらのことをコツコツと続けることが、骨折予防につながります。

骨粗しょう症の食事療法

骨粗しょう症治療における大切な栄養素は「カルシウム」、「ビタミンD」、「ビタミンK」です。すなわち、カルシウムは骨の構成に必要な栄養素、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させる栄養素、ビタミンKは骨にカルシウムが沈着するのを助ける栄養素です。これらの栄養素はどのような食品に含まれるのくらい摂ったらいいのでしょうか？この事について順に述べたいと思います。

骨粗しょう症治療において、食品から摂る1日に必要なカルシウム摂取量は700～800mgです。カルシウムを多く含む食品と

して、牛乳、チーズなどの「乳製品」、シシャモなどの「小魚」、小松菜や青梗菜などの「緑黄色野菜」、豆腐などの「大豆・大豆製品」があります。ビタミンDは食品から、1日10～20 μ gの摂取が推奨されています。ビタミンDを多く含む食品は、鮭、ウナギなどの「魚類」、キクラゲなどの「キノコ類」です。ビタミンKは食品から、1日250～300 μ gの摂取が推奨されています。ビタミンKを多く含む食品は、「納豆」や小松菜、モロヘイヤ、ブロッコリーなどの「緑黄色野菜」です。これらの栄養素をまんべんなく摂るように努めましょう。

骨粗しょう症の運動療法

骨粗しょう症の具体的な運動療法について簡単に述べます。

「片足立ち」

1) 机などの安定した物にしっかりつかまる

2) つかまった手とは逆側の脚で片脚立ちをする

※ 1分間を1日3回行いましょう。

「座位での脚上げ」

1) 椅子に座る

2) 片脚の膝が真っ直ぐ伸びるまで上げ、かかとを床から10cm程度離し2～3秒そのままにする

※ 20回を1セットとして2～3セット「なかなか体操まではできない」という方でも洗濯や掃除などの家事をこまめに行ったり、買い物などでできるだけ歩いたりするというのも立派な運動になりますので試

してみてください。【リウマチセンターニュース 23号】もご参照下さい。

骨粗しょう症の治療薬

骨粗しょう症治療薬はお薬の働きによって、大きく3つに分かれます。具体的には、①骨を壊す細胞（破骨細胞）の働きを弱めるお薬、②骨を作る細胞（骨芽細胞）の働きを強めるお薬、③骨の代謝のバランスを整えるお薬です。

①「骨を壊す細胞の働きを弱めるお薬」としてビスホスホネート製剤、SERM製剤、カルシトニン製剤、抗RANKL抗体製剤があります。②「骨を作る細胞の働きを強めるお薬」として副甲状腺ホルモン製剤があります。そして③「骨の代謝のバランスを整えるお薬」としてカルシウム製剤、活性化ビタミンD3製剤、ビタミンK2製剤があります。これらのお薬は、前に述べました「骨粗しょう症治療に必要な栄養素」をお薬にしたものです。そして、①と②の効果を併せ持つ、抗スクレロスチン抗体があります。

これらのお薬は、患者さんの状態や骨粗しょう症の程度などを考えて使用され、状況によっては併用して使います。お薬の飲み方に注意を要するものもあります。間違った飲み方をしますと、お薬が全く吸収されないこともありますし、副作用が出たり

することもありますので、お薬は医師に指示された通りに服用して下さい。今回は紙面の都合で具体的なお薬の説明はいたしません。次回以降にそれぞれのお薬については説明していきたいと思っております。

（日高利彦）

第39回 宮崎県リウマチ研究会/第32回 宮崎リウマチのケア研究会が開催されました

2024年3月16日（土）にMRT miccにて、第39回 宮崎県リウマチ研究会/第32回 宮崎リウマチのケア研究会が開催され、当院リウマチナースの図師圭一看護師が「整形外科周術期における関節リウマチの理解に向けた取り組み」の演題で素晴らしい発表してくれました。多くのご質問もあり大きな反響がありました。図師さんお疲れ様でした。



リウマチセンターニュースのバックナンバーの必要な方は当院の職員に気軽にお尋ね下さい。
なお、当院のホームページでもバックナンバーを確認出来ます。

(https://www.m-zenjin.or.jp/publicity_cat/publicity_1) (QRコードは下記の通り)

