



おくすり通信

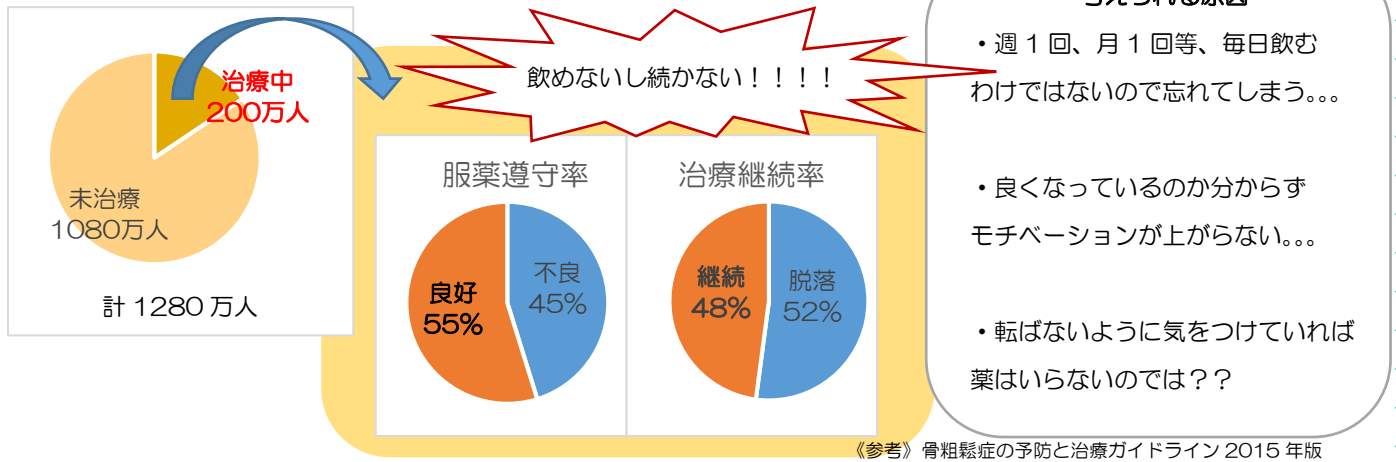
No. 56 骨粗鬆症のまとめ

こんにちは、薬剤科です。これまで骨粗鬆症治療薬についてご紹介してきました。今回は骨粗鬆症の疫学を中心にをご紹介します。

《骨粗鬆症の疫学》

骨粗鬆症患者数は国内で **1280万人**(女性 980万人、男性 300万人)と推定され、国民の約 **10人に1人**が罹患しています。この内、実際に治療を受けているのは約 **200万人**とされています。

治療に関しては、治療開始 1年で正しく薬を服用できているのは全体の **55%**であり、治療の **5年継続率は48%**と半数を切っている現状にあります。



治療の継続が一番の治療となります。繰り返す骨折は普段の生活が送れなくなる危険性を高めますので、たかが骨折と思わず骨粗鬆症と向き合っていきましょう。

《不思議！！骨折の地域差》

骨折は発生率に地域差があることが分かっており、**西高東低**と表現されることがあります。これは、西日本と比較して東日本の骨折発生率が低い傾向にあるためです。西高東低の理由としては、東日本の方が**納豆の消費量が多い**ためと考えられており、食事が骨に与える影響の大きさが分かります。

骨に影響を与える栄養素について表にまとめました。

栄養素	積極的に摂るべき栄養素				控えるべき栄養素	
	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	マグネシウム	ナトリウム	リン
多く含む食品	乳製品、魚介類、大豆など	鮭、キクラゲ、卵黄など	納豆、緑黄色野菜など	豆類、穀類、緑黄色野菜など	食塩が多いもの	インスタント食品
推奨摂取量	*食品から 700~800mg	400~800IU	250~300μg			

カルシウムの吸収を阻害!

※サプリメントによるカルシウム摂取について

大量のサプリメントの摂取は健康障害を引き起こす可能性があるため、**1回あたり500mg**を超える摂取は控えるようご注意ください。

そのほか気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。