

10年前に骨密度の減少を指摘され、精密検査を受けました。骨粗しょう症の治療薬プラリア(一般名デノスマブ)を使い始めて大きく改善し、以来、骨密度検査で異常は認められません。一度薬の注射を中止し、経過を見ることはできませんか。(74歳、女性)

骨粗しょう症



中山潤一医師

骨粗しょう症は骨の強度が低下してもろくなる病気で、くしゃみや転倒など軽微な衝撃でも骨折しやすくなります。閉経に

休薬時も定期検査、経過観察を

よる女性ホルモンの低下や加齢などで生じるのを「原発性骨粗しょう症」といいます。特定の病気や薬の影響で二次的に起こる「続発性骨粗しょう症」や、低骨量を引き起こす他の病気の可能性を除外して診断します。診断には骨中のカルシウムやミネラルの量を測定する骨塩定

量検査(BMD)を用います。BMDが若年成人平均値の70%以下など一定基準を下回ると、骨粗しょう症と判断し、薬物治療の対象となります。わずかな力で骨が折れる脆弱性骨折がある場合は80%未満で診断します。

もしくは、背骨の脊椎椎体骨折か、股関節にあたる大腿骨近位部骨折がある場合には、骨密度に関係なく骨粗しょう症と診断されます。

質問者はおそらくBMDが70%以下で診断されたものと推測します。薬物治療をいつまで継続するか、現在明確な決まりはありません。日本骨粗鬆症学

会などが2015年に出したガイドラインによると、効果と安全性が確認されている3〜5年は継続可能と考えられます。治療開始から3年経過してBMDが改善しているのであれば、休薬可能と思われます。しかし休薬でもその骨代謝に戻ることで、急速な骨量減少が起き

る可能性があります。そのため生活で心がけてほしいことがあります。食事はカルシウムやビタミンD、K、タンパク質、野菜などをバランスよく取ります。リンを含む加工食品や食塩、カフェイン、アルコールの取り過ぎは避けましょう。また1日15分日光を浴びた

り、有酸素運動や筋力訓練などの運動療法を継続したりすることが重要です。よくかかりつけ医と相談し、今後も定期的な検査と脆弱性骨折が生じないか、経過観察が必要です。

(兵庫県整形外科医会、中山潤一
|| 明石市、中山クリニック院長)
第1、3、4日曜に掲載します。