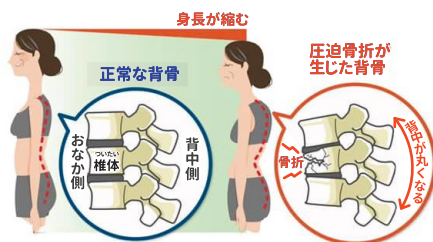


加藤新聞



骨粗鬆症

身長が4センチ以上縮んでいれば
骨粗鬆症の可能性がります！



どうして起こるの？

骨粗鬆症は20歳代までに獲得する最大骨量(生涯で最大の骨量)が少ないことと、成人後の骨形成と骨吸収のインバランスによって骨量が減少することの2つが主な原因となって発症します。骨は生涯にわたって既存の古い骨が破骨細胞によって吸収され(骨吸収)、その部位に骨芽細胞によって新しい骨が添加される(骨形成)変化(骨リモデリング)を行って

います。成人後の骨量減少は閉経、加齢、不動により破骨細胞による骨吸収が亢進し、骨形成がそれを補填しきれない結果です。そこで骨粗鬆症治療薬の多くは破骨細胞の骨吸収を抑制する骨吸収抑制薬が多くを占めます。

日本で骨粗鬆症治療薬として認可されている薬剤のうち、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」で椎体骨折予防効果の評価がグレードAの薬剤は、①窒素含有ビスホスホネート(BP)、②抗RANKL抗体、③選択的エストロゲン受容体モジュレーター(SERM)、④副甲状腺ホルモン、⑤新規活性型ビタミンD₃(エルデカルシトール)です。したがって、これらの5種類の薬剤が骨粗鬆症に対する第一選択薬となります。

骨粗鬆症と栄養の関係

骨粗鬆症の予防および治療において、栄養指導は重要な位置を占めています。一般的には骨の強化のため

には「カルシウムが重要」と認識されています。しかし、骨の健康を保つためには骨代謝のメカニズムを理解し、必要なエネルギーおよびカルシウムに加えて、他の無機質、ビタミンなどを含んだ栄養素を過不足なく摂取することが求められています。

骨粗鬆症と運動の関係

骨密度の維持・増加や骨折を防ぐための転倒予防のために重要です。骨に刺激が加わりやすい運動は、安全に行うことができれば、閉経後女性の骨密度に対して有効であると考えられます。高強度の運動は、既に骨密度が低下した骨粗鬆症患者には危険である可能性とする報告もありますが、最近では、管理下であれば高強度の運動でも安全に行えることを示す報告もあります。

骨粗鬆症と疼痛の関係

骨粗鬆症患者の70%以上が週に1回以上の腰痛を認め、そのなかの80%が日常生活の制限を自覚していることが報告されています。骨粗鬆症患者における疼痛の主な原因として、脆弱性骨折や偽関節、骨折後の骨格変形によるものが挙げられます。

さらに、最近の研究では骨粗鬆症の病態自体が疼痛発症の原因になることや、骨粗鬆症治療による骨代謝改善が疼痛を軽減することが報告されています。



骨吸収抑制薬関連顎骨壊死 (ARONJ)

典型的なARONJは、8週間以上持続する難治性の骨露出を特徴としますが、瘻孔から骨を触知するも、骨理出芽明らかでない場合もあり、専門家による確定診断が必要です。壊死が進行すると病的骨折を起こす場合もあり、患者のQOLを低下させるのみならず、骨粗鬆症治療の妨げにもなります。発症頻度は単純計算で約0.1%と算出できます。

【ARONJのリスク因子】

- 局所的要因
 - 骨への侵襲的歯科処置
 - 不適合義歯、過大な咬合力
 - 口腔衛生状態の不良、歯周病、歯肉腫瘍、根尖性歯周炎などの炎症性疾患
- 骨吸収抑制薬: 投与量および投与期間
- 全身的要因: がん、糖尿病、関節リウマチほか
- 遺伝的要因: MMP-2、チトクロームP450 2CなどのSNP
- ライフスタイル: 喫煙、飲酒、肥満
- 併用薬剤: 抗がん剤、副腎皮質ステロイドほか

2021年5月 加藤新聞 Q & A

Q GWもしコロナじゃなかったら
何したかった?どこへ行きたい?

院長 山登り

河口 別府温泉

加藤 ハウステンボス

倉岡 大学時代の友達と同窓会 &
バンドセッション

松岡 旅行

小松 USJ



Q そろそろ新年度の疲れもでてきま
すが...自分へのご褒美何したい?

院長 デザートとワイン

河口 睡眠

加藤 時間気にせず食べて飲む

倉岡 温泉入って全身マッサージ

からの焼肉食べ放題

松岡 全身エステ

小松 爆買い



今月のコラム

★ 愈思 朋子

加藤新聞をご覧いただきましてあ
りがとうございます。助手の倉岡で
す。さて、今回はマイブームについて
書きたいと思います。今私がハマッ
ているのは神社仏閣巡りです。この
ご時世、なかなか遠出はできないの
ですが、下関市内や山口県内の神社
やお寺を巡りなおそうと考えていま
す。ゴールデンウィークは県内のお
寺を巡ろうと思っていたのですが、今
年も断念しました。気軽に旅行でき
る日常に早く戻ってほしい!

お寺巡りが好きになったのは、数
年前の京都旅行がきっかけです。そ
れまでは旅行Ⅱ遊園地、遊ぶ!とい
うイメージだったのですが、(東京
ディズニーランド、大阪USJ)につ
いては今も変わらず遊び倒しますが、京
都では自然や歴史に触れる楽しみ、
素晴らしいと感じることができまし
た。今までは全く興味のなかった御
朱印を参拝の印としていただくこと
も楽しみの一つになりました。お寺
が好きすぎて坊主さんにも行きます
(笑)その名の通りお坊さんが経営
するバーなのですが、お酒も飲んで

お坊さんの説法も聞ける...お酒と
お寺好きの私にはたまらんです。

今まで下関市内のおすすめスポッ
トを取り上げたこともありましたが、
下関市内だけでなく、行った先々で
おすすめのところがあれば今後も紹
介していきたいと思っています。

院長のオススメ図書

私たちの仕事においても、同意書
や承諾書を取る機会が徐々に増えて
きたように思う。

ましてや医師はそんなものではな
いだろう。なぜこのようになって
いったのか、ここでよく考える必要
があるのかもしれない。

私たちに求められる誠意とは?

ミスをするのは悪人で、善人ならミ
スをしないのか?

これからむかえる高齢社会におけ
る「医者のあるべき姿」とは...。

この本に答えがあるかもしれない。

< 参考書籍 >



祥伝社

『『スーパー名医』が医療を壊す』

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2021年 5/15(土)・6/12(土)

土曜日午後診療のお知らせ
～矯正治療～

2021年 5/22(土)・6/12(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

🎥 医院紹介動画を
作りました!



ホームページに
掲載中です。
是非ご覧ください!



Q&A総数1,400件以上!
歯の悩みをすぐに解決!!
HPを是非ご覧下さい!



<https://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院

検索