



## 骨密度が低いと言われたら

No.94

### いつのまにか骨折

女性は60歳を過ぎると男性よりも骨の密度が急速に低下します。それは骨の新陳代謝に女性ホルモンが大きくかかわっているからです。いつのまにか骨折とは、骨からカルシウムが溶け出してスカスカ(骨粗鬆症)になり気づかぬうちに骨折してしまうことです。自覚症状としては

身長が低くなった・背中が曲がった・腰や背中が痛い

などがあります。  
また骨折の連鎖や転倒でさらに重度の骨折に陥ることもあります。もちろん男性にも起こります。



### 予防法

- 食事療法** 栄養のバランスを取ることが大切です。カルシウムはもちろんビタミンDやビタミンKさらにタンパク質は不可欠です。
- 運動療法** 適度な刺激が骨を強くします。片足立ちやウォーキングも効果的です。

### 治療法

現在では薬物療法が主たるものです。服用するものと注射するものがあります。

よく使用される薬品名(骨吸収抑制剤の一部)

ビスホスホネート製剤(フォサマック、ボナロン、アクトネル、ベネット、ボノテオ、リカルボン、ダイドロネルなど)  
デノスマブ(ランマーク、プラリアなど)

### 顎骨壊死

15年ほど前より治療薬の副作用と思われる顎の骨が感染をおこして腐敗し治りにくい事例(顎骨壊死)が報告されるようになりました。発症頻度は低いのですが重症化するとつらいものですから使用前に歯科医院でお口のチェックをしてもらうことが大切です。

この15年間にデータが集積されつつあり少しずつですがその機序が解明されてきました。現在では医師と歯科医師さらには薬剤師との連携で事前に注意喚起をするようになりました。

お口の中に細菌感染や炎症がなければ発症のリスクは大幅に減少しますので、むし歯や歯周病の治療は不可欠です。最近よく使われる薬ですので健康長寿を達成するためにも是非お近くのかたにも教えてあげてください。



その他の情報関連サイトもどうぞ

日本歯科医師会

千葉県歯科医師会

テーマパーク8020



一般社団法人

## 柏歯科医師会



<https://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : [kda@kamukamu.or.jp](mailto:kda@kamukamu.or.jp)