

字幕放送

解説放送(副音声)

まよろの

健康



骨粗しょう症

予防・治療の最前線

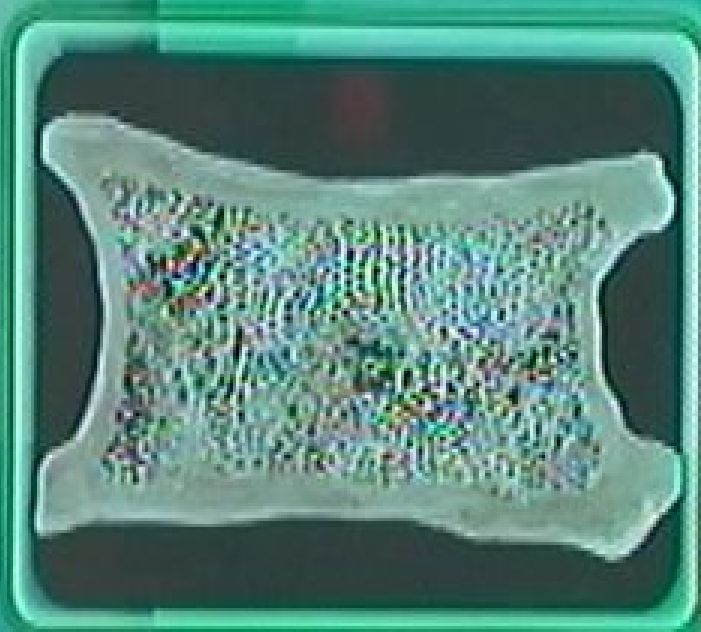
骨粗しょう症
予防・治療
の最前線



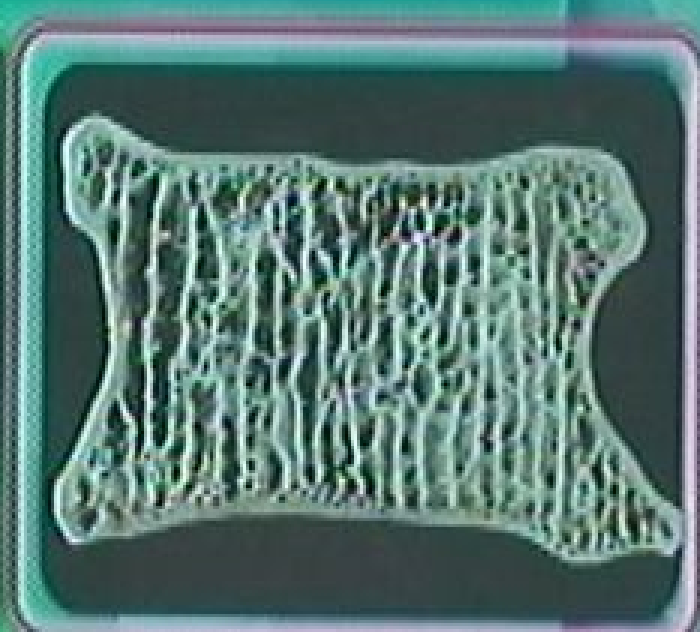
松岡正美

福家 睦

骨の断面



健康な骨



骨粗しょう症の骨

写真提供：岐阜県立総合医療センター 井上啓彦

骨粗しょう症 予防・治療の最新情報

若いころ
からの予防



骨粗しょう症治療の最前線

若い


国立長寿医療センター 部長

細井孝之

骨粗しょう症の最前線

若い

か

 細井孝之

専門は老年医学

特に骨代謝、骨粗しょう症の治療など

骨粗しょう症 予防・治療の最新情報

若いころ
からの予防

NHK E



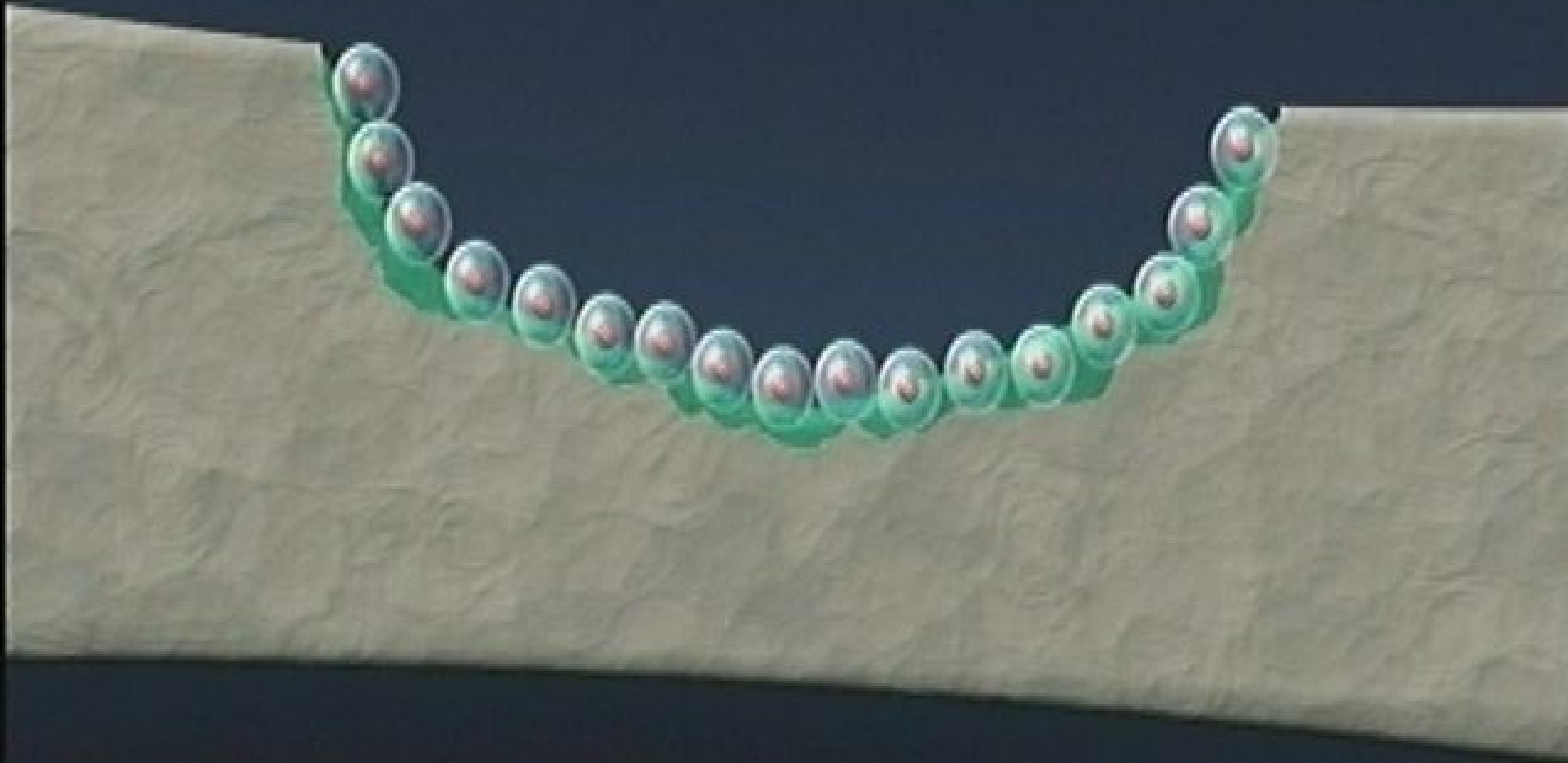
破骨細胞

HHKE



破骨細胞

ИИКЕ





骨芽細胞

NHK E



3Dが
骨芽細胞

ННКЕ



骨の代謝



女性ホルモンと骨量の変化



女性ホルモンと骨量の変化



骨量を高める栄養素

● **カルシウム** □ 骨の元になる

● **ビタミンD**

- カルシウムの吸収を助ける
- カルシウムが捨てられるのを防ぐ
- 破骨細胞の働きを抑える
- 骨芽細胞の働きを活発にする



ビタミンD



食事



さけ



さんま



うなぎ



きくらげ



しいたけ



まいたけ

日光浴

コレステロールが
紫外線によって変化

運動と骨量の関係(小児)

(Hämeen A et al/Osteoporosis International
2000;11(12):1419-7)

骨量の増加



日常生活の注意点

偏食を
しない

- × 無理なダイエット
- × 朝食を食べない
- × 野菜不足

控え目に

喫煙・飲酒

加工食品

塩辛いもの



骨量を増やす

生活習慣を!



あすの健康

ここが聞きたい! 名医にQ

ご質問・ご相談をお寄せ下さい

質問FAX

03-5454-9001

ホームページ

www.nhk.or.jp/kenko/



 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321 



きょうの
健康



終

制作・著作
NHK

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの

健康





骨粗しょう症

予防・治療の最前線

骨粗しょう症
予防・治療
の最前線



松岡正美

福家睦

女性ホルモンと骨量の変化



骨粗しょう症予防・治療の最新情報

骨量の減少に注意

50代



骨粗しょう症予防

骨量の減少

国立長寿医療センター 部長

細井孝之

骨粗しょう症予防、治療の目安は

骨量の減少に注意

50代





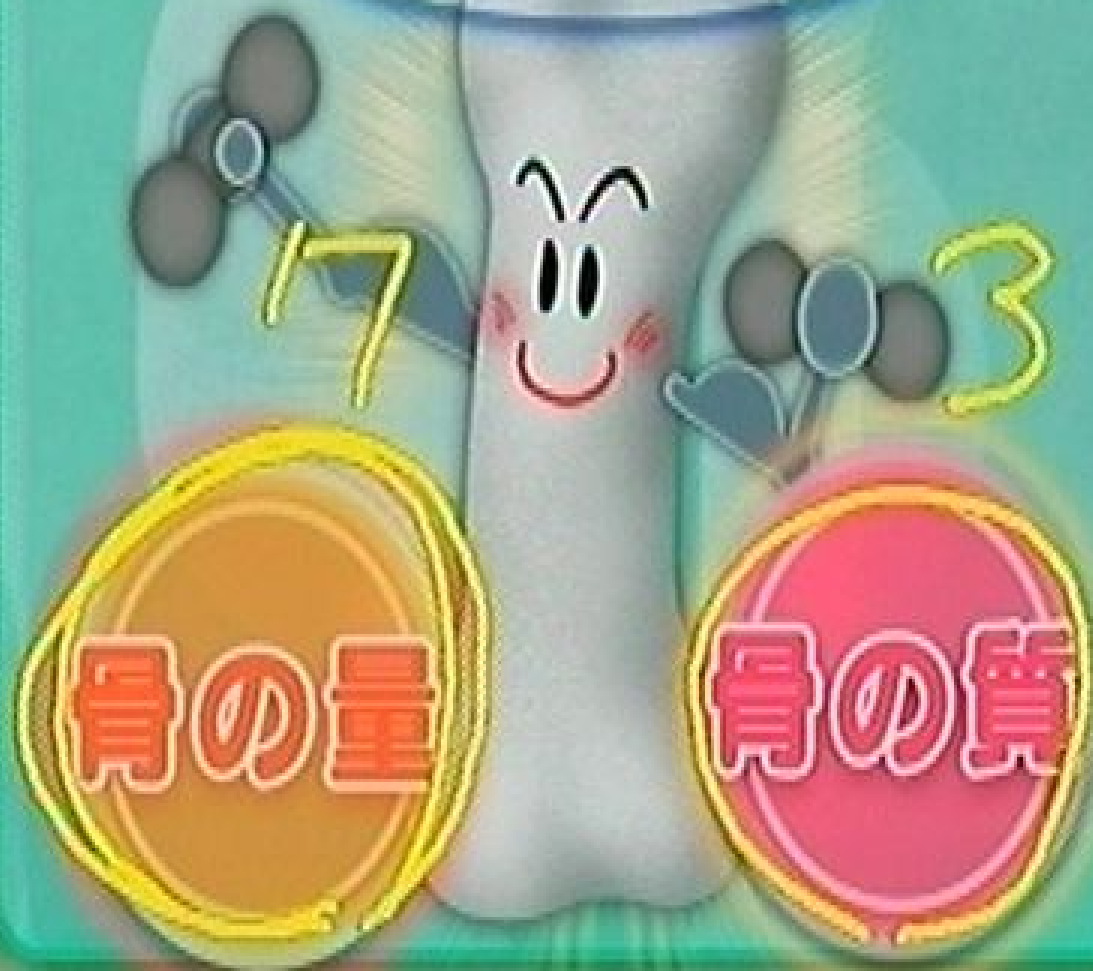
丈夫な骨

骨の量

骨の質



丈夫な骨

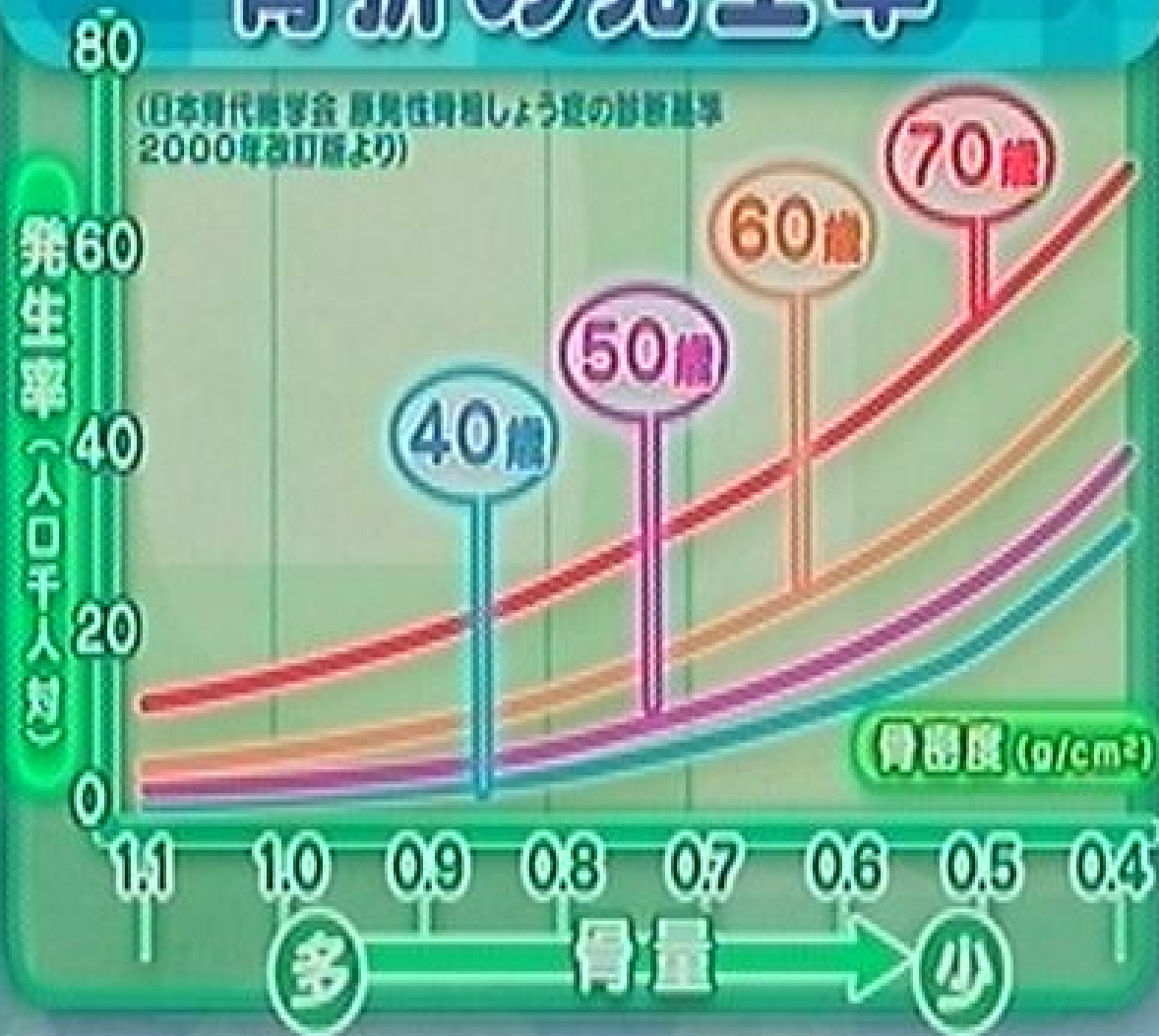


骨の量

骨の質

骨折の発生率

(日本骨代謝学会 骨質性骨折しょう友の診断基準
2000年改訂版より)



加齢に伴う骨質の変化

● 微細構造の変化

● 骨の成分の劣化

● ビタミンKなどの不足



骨量の測定

DXA法



骨粗しょう症の診断





治療が必要な人

骨粗しょう症の人

YAM70~80%で以下のいずれかに当てはまる人

閉経後の女性、50歳以上の男性



足の付け根の
骨折の家族歴



喫煙



飲酒
(1日2合)

骨粗しょう症の検査



骨粗しょう症の主な薬

ビスホスホネート製剤

総合評価

アレンドロネート リセドロネート

A

効果

- 骨量を増加させる
- 骨質を高める
- 痛みを和らげる

骨折の
予防

副作用

- 食道・胃・腸の障害
- あごの骨のえ死

など

骨粗しょう症の主な薬

総合評価

塩酸ラロキシフェン (SERM)



効果

- 骨量を増加させる
- 骨質を高める

骨折の
予防

副作用

- 更年期の症状を悪化させる
- 深部静脈血栓症 など



あすの健康

ここが聞きたい! 名医にQ

ご質問・ご相談をお寄せ下さい

質問FAX

03-5454-9001

ホームページ

www.nhk.or.jp/kenko/

NHK E

健康の達人 5018

きょうの
健康



終

制作・著作



骨粗しょう症 予防・治療の最前線

明日は・・・

骨折に注意
高齢期

字幕放送

解説放送(副音声)

まよろの

健康



骨粗しょう症

予防・治療の最前線

骨粗しょう症
予防・治療
の最前線



松岡正美

福家睦



骨粗しょう症予防線

骨折に

高齢

国立長寿医療センター 部長

細井孝之

骨粗しょう症予防・治療の最前線

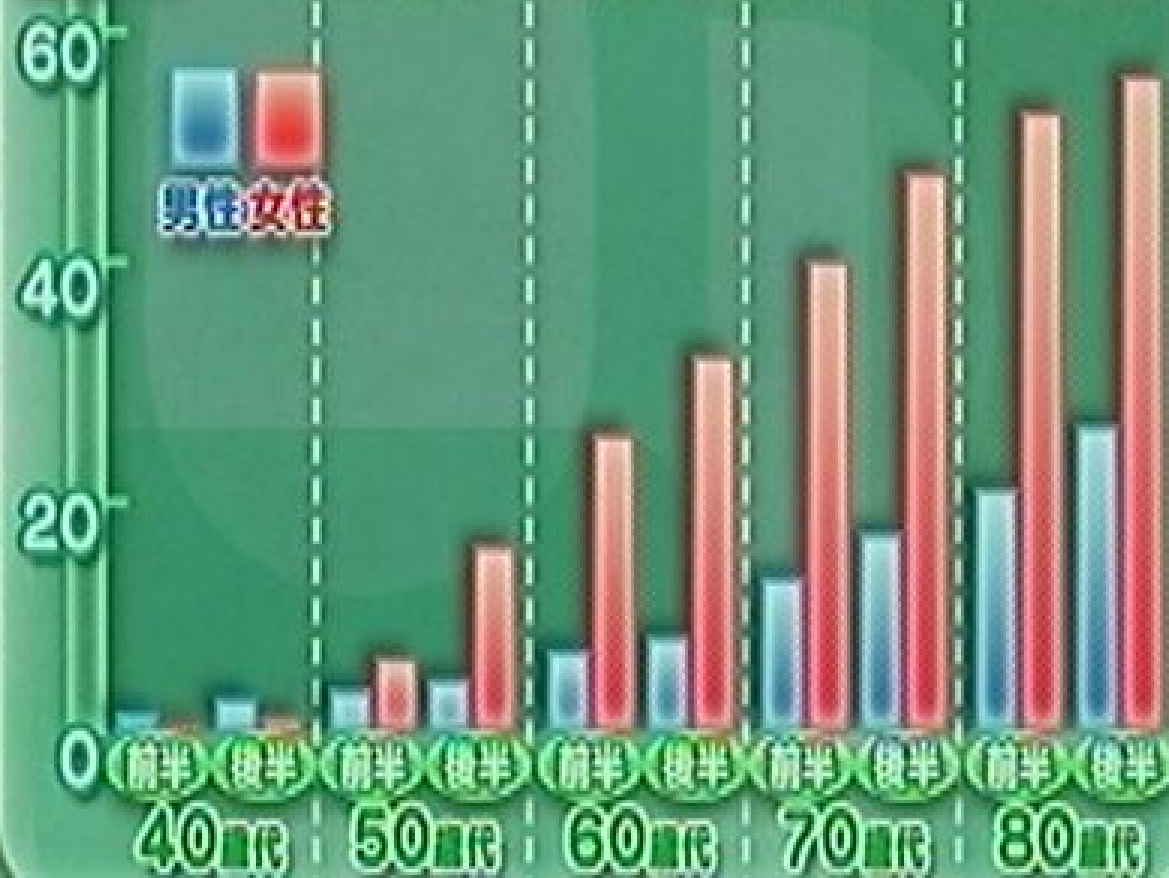
骨折に注意

高齢期

骨粗しょう症の有病率

頻度(%)

(骨粗しょう症の治療と予防のガイドライン/2006年版)



骨折の発生率

(日本骨代謝学会 骨質性骨折しょう症の診断基準
2000年改訂版より)



骨折の危険

骨量が低い

2.6倍

親が足の付け根を骨折

2.3倍

喫煙



1.7倍

飲酒(1日2合以上)



1.6倍

過去に骨折(50歳以降)

1.6倍

骨粗しょう症の薬

●ビスホス
ホネート製剤

特許済

アレンドロネート (A)

リセドロネート (A)

処方

●朝食前に服用

●30分は横にならない

副作用

●食道・胃・腸の障害

●あごの骨のえ死[®]など

●塩酸
ラロキシフェン

(SERM) 特許済 (A)

処方

●1日1回朝食後に服用

副作用

●深部静脈血栓症

など

骨粗しょう症の薬

●カルシウム製剤

●活性型ビタミンD₃製剤

●ビタミンK₂製剤

●カルシトニン製剤

転倒を予防する運動



転倒を予防する運動



転倒予防で大切な栄養素

●ビタミンD●

さけ・さんま
きくらげ・しいたけ

□ 骨量を増加させる

□ 筋力の低下を防ぐ

●動物性たんぱく質●

□ 筋力の低下を防ぐ

肉・魚・卵・乳製品



注意が必要な骨折と治療

足の付け根の骨折

ピンやプレートで固定
人工の骨に置き換える など



背骨の圧迫骨折

安静、鎮痛
骨セメント など



きょうの
健康



終

制作・著作



まよしの

健康





Q&A

骨粗しょう症

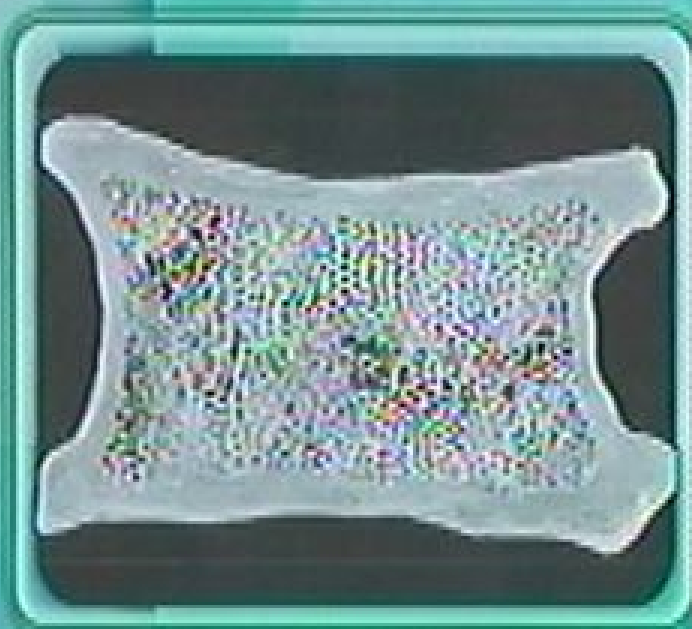
予防・治療の最前線

Q&A

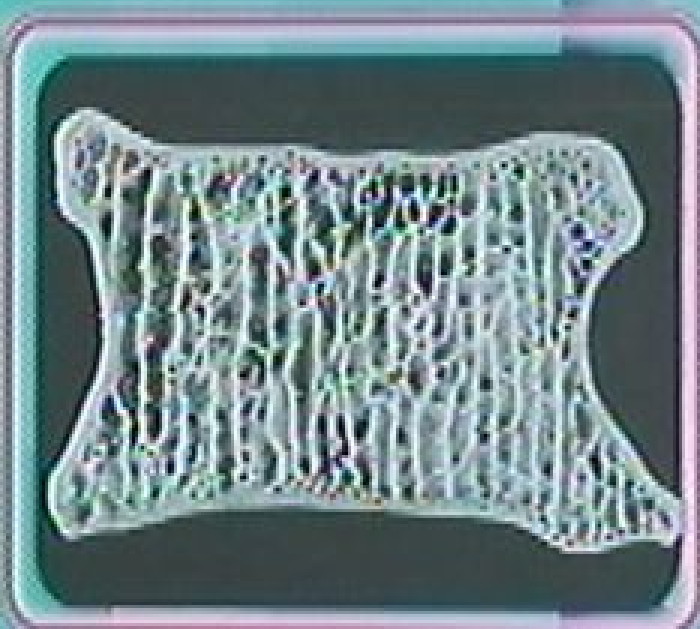
骨粗しょう症
予防・治療の最前線

松岡正美

骨の断面



健康な骨



骨粗しょう症の骨

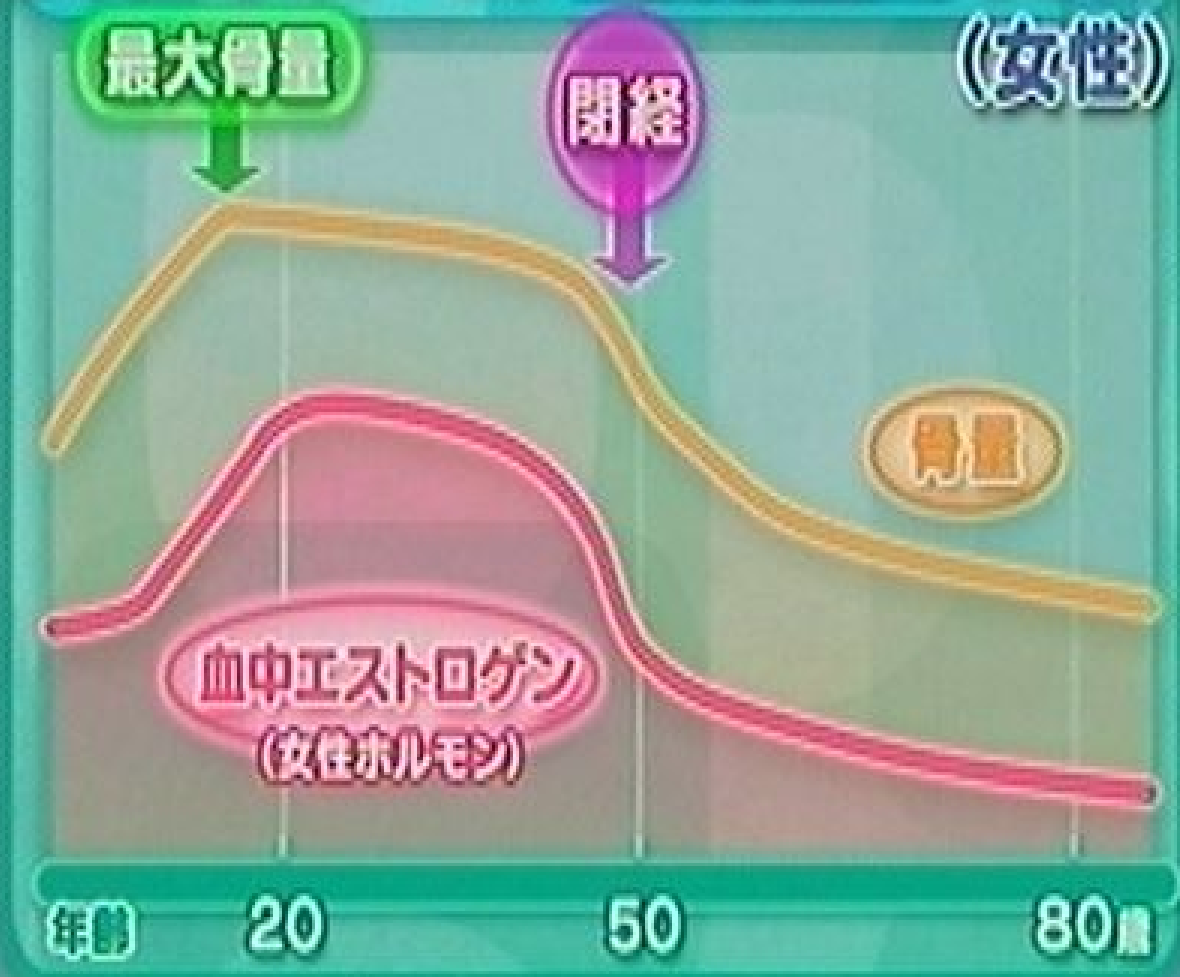
〒100-0001 東京都千代田区千代田 山崎ビル 4F

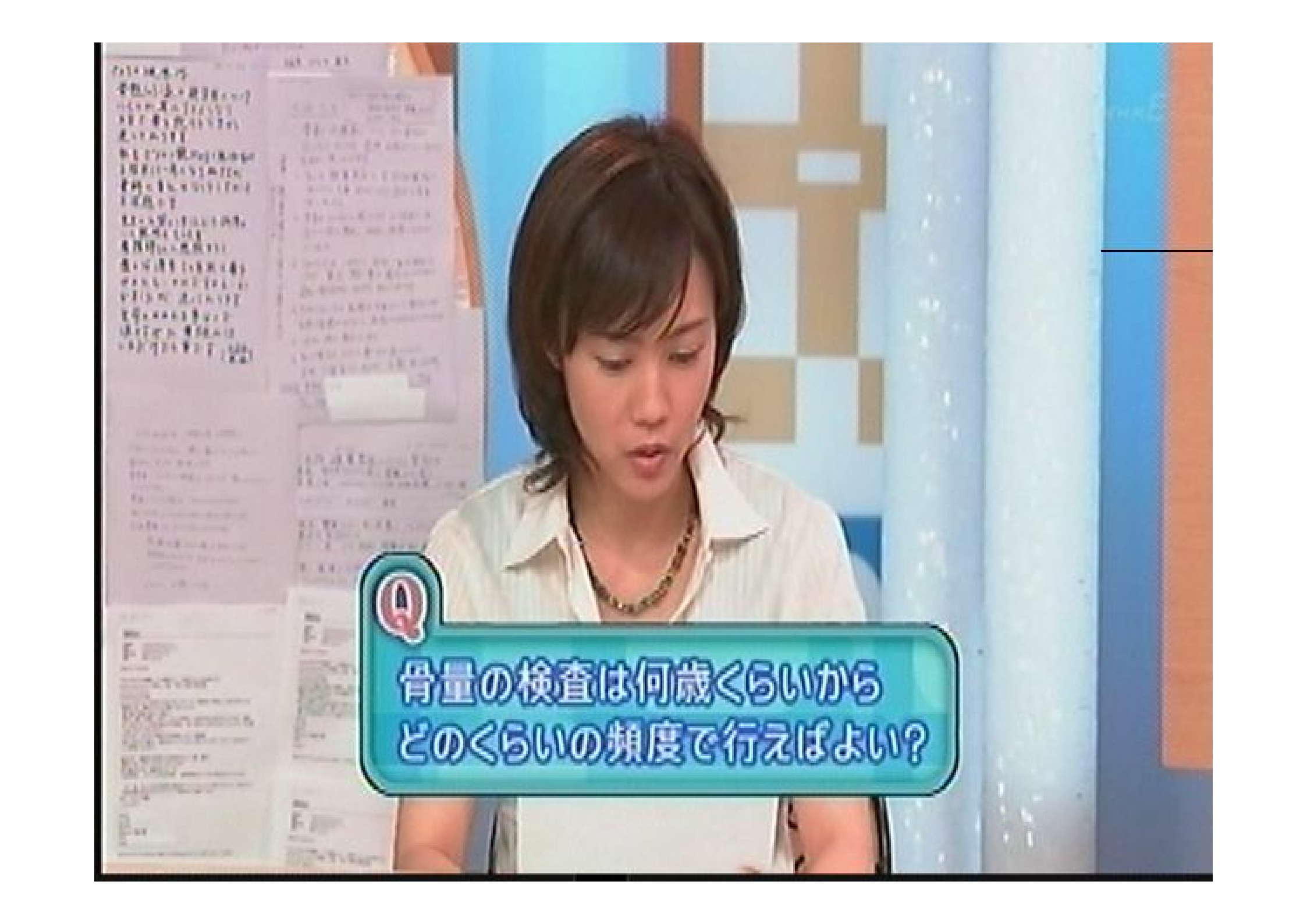




30代からでも骨量を増やすことはできる？

女性ホルモンと骨量の変化





Q
骨量の検査は何歳くらいから
どのくらいの頻度で行えばよい？

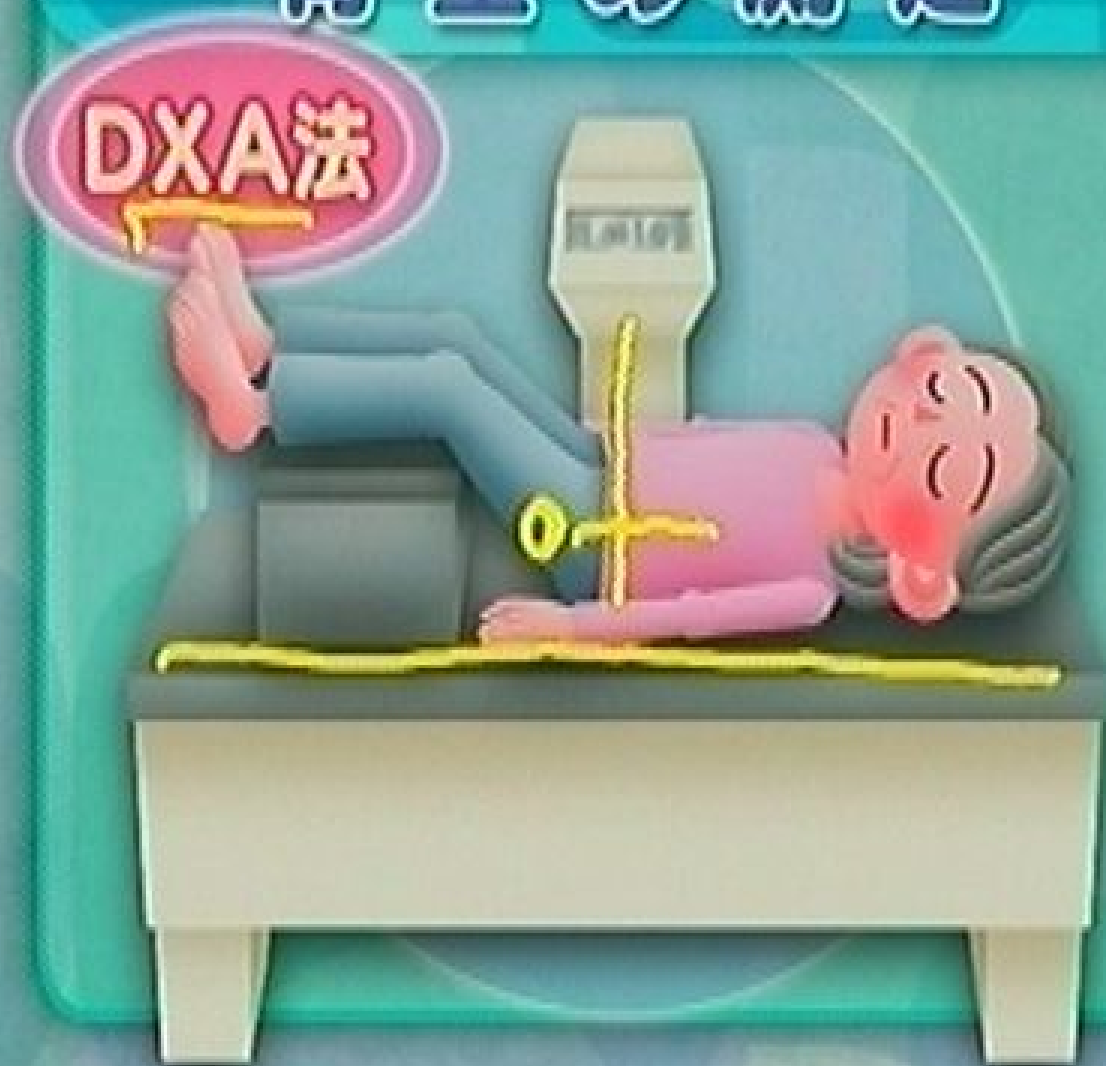
骨量の測定

DXA法



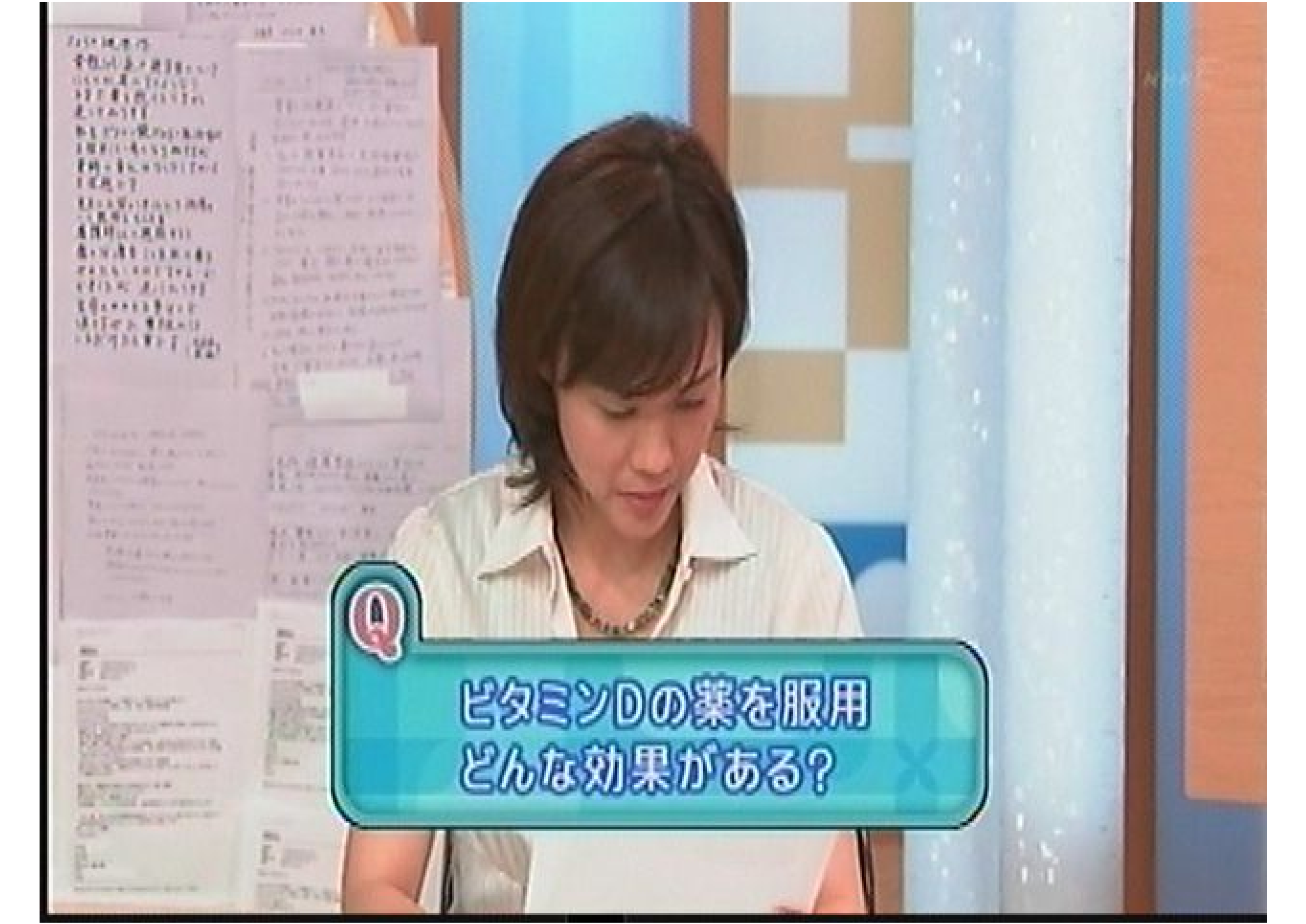
骨量の測定

DXA法






ビスホスホネート製剤を服用
いつまでのみ続ければよい？



Q
ビタミンDの薬を服用
どんな効果がある？




Q
ビスホスホネート製剤を服用中
副作用の心配は？

Q
骨粗しょう症とせき柱管狭窄症
どんな運動がよい？



運動で背骨など足以外の骨の骨量も増える？



現在 乳がんの治療中
骨粗しょう症を予防するには？

Q
80歳の母が風呂場ですべって骨折
家の中で転倒や骨折を防ぐには？

Q
今年 腰の骨を圧迫骨折した
治療法は？



Q
カルシウムのとりすぎで害はない？



**書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321**

Q&A

骨粗しょう症

予防・治療の最前線

きょうの

健康

終

制作・著作

