

第11回

骨粗鬆症が気になるのですが……

ナビゲーター>>>



シリーズ監修
堀 美智子 Michiko Hori
(医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー)



臨床解説
太田 博明 Hiroaki Ohta
(医療法人財団順和会 山王メディカルセンター 女性医療センター長)

日本人の高齢化とともに急増しているのが骨粗鬆症です。1999年に1,100万人だった患者数は、2010年に1,280万人になりました。

その8割を女性が占めるほど、性差が大きい病気で、50代以降の女性では3人に1人が背骨の骨折を経験し、また5人に1人が脚の付け根(大腿骨頸部)の骨折を経験しています。

年間15万件を数える大腿骨頸部の骨折では、要介護状態や寝たきりになるといったQOL(生活の質)の低下や生命予後に、骨の健康が大きな影響を及ぼしていることが問題となっています。

今回は、婦人科医として骨粗鬆症に取り組んでいらっしゃる太田博明先生に、骨に関してわかってきたことや、健康対策を解説していただきました。

本シリーズでは、読者自身の学習の手助けになるようポイントを絞っています。構成は、店頭で相談者からのヒアリングによるトリアージ→OTC医薬品の選択→情報提供までを「三つのポイント」で展開し、参考情報はアイコンで区別しています。



覚えておこう!

店頭で相談業務を担う専門家として、ぜひ覚えておきたいこと



こんな話も?

興味や理解をより広げるためのコラム

骨粗鬆症からみる高齢化社会

骨粗鬆症の定義は、1994年に世界保健機関(WHO)から発表されました。高齢者の腰が曲がる、姿勢が悪くなる、身長が縮むことは単なる老化ではなく、骨粗鬆症という病気であると認められたのです。日本では、1995年に初めて「原発性骨粗鬆症の診断基準」が発表され、2012年に3度目の改訂がされました。今では「大腿骨頸部や背骨の椎体骨折があった場合は、骨密度の低下の程度に関わらず骨粗鬆症」と診断されています。

骨粗鬆症の患者数は高齢化のため増加傾向にあり、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版」によると1,280万人(男性300万人、女性980万人)といわれています。

いつまでも姿勢を保ち颯爽と歩き続けるために、セルフメディケーションで何ができるかをみていきましょう。



骨の数No.1は、新生児!?

頭蓋骨や肋骨、背骨……。場所はわかっているけど、具体的な数はあまり想像できないのではないのでしょうか?

成人の体には一般的に206個の骨があり、頭蓋骨だけでも23個の骨から構成されています。

この骨の数、実は一番多いのは新生児、その数は約350個。成長につれて骨が融合したり、組み合わせるため、成人のほうが数としては少ないのです。



■ 店頭でのナビゲーション事例



今回の事例は、相談者が自ら選んだ湿布薬を持ってレジへ来たところからスタートです。

まず、店頭でのナビゲーションを考えるにあたり、相談事例をみてみましょう（**1**～**2**は6ページに対応）。

相：湿布薬をください（40代後半の印象、女性）。

専：どこにお使いですか。筋肉痛か何かですか。

相：なんだか腰から背中がだるく重くて鈍い痛みのような。

専：尻もちをついたとか、原因で思い当たることや、その症状以外に他に気になることがありますか。

相：他にはこれとってないけど……。年だから、色々ところにガタがくるのよね。

専：喘息などありませんね……。服用中の薬はありますか。

相：ありません。

専：湿布薬を貼って、ビタミン剤などを試されてもいいですよ。ところで、若い時と比べて背が低くなったとお感じになることがありますか。

相：娘と同じ身長なのに、最近は私のほうが低く感じるわ。

専：若い時の身長と比べて2cm以上低くなったら、骨粗鬆症の可能性についても考えられたほうがいいですよ。

相：どんなことに気をつけたらいいのかしら？年をとってからカルシウムを摂っても意味ないと聞いたけど……。

専：そんなことはありませんよ。是非、積極的にカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂ってください。タンパク質、ビタミンB群、葉酸なども必要ですから。結局、栄養バランスのよいお食事に気をつけることが大切ということですよ。

相：そうなの、カルシウムなどは摂ったほうがいいのね。身長もそれくらい低くなっているかも。

専：骨は、少しずつもろくなってきますからね。ご自身やご両親が骨折されたことはありますか。現在、タバコは吸われていますか。

相：タバコは吸わないけれど、母が骨折して寝たきりになったのよね。カルシウムを試してみるわ。

専：背が2cm以上低くなっていたら、やはり一度は検査を受けたほうがいいですよ。カルシウム剤は……（以下、略）。

症状**(1)**と薬があっているかを確認

骨粗鬆症の可能性が疑われる症状

原因**(2)**の確認

アスピリン喘息などの確認

併用することが望ましい薬剤の提案。相談者の年代から考えて、骨粗鬆症の可能性などについて確認

年をとると何もしなければ骨はもろくなってくる。カルシウムやビタミンDを積極的に摂取するとよいことを説明。カルシウムの摂取量はほぼ全世代で不足している

骨折のリスクの危険因子について質問するとよい

WHOの骨折リスク評価ツールFRAXの応用
(6ページ表1参照)

FRAXでリスク(10年間の骨折リスク)が高い(15%以上)場合には、受診を勧める(6ページ参照)
診察を受けるまでのつなぎとしてカルシウム剤などを販売(7ページ、10ページ参照)

相：店頭を訪れた相談者 専：薬剤師もしくは登録販売者などOTC医薬品の販売専門家

ポイント ヒアリング(情報収集)、病態の推定

評価ツールの危険因子は、骨粗鬆症の原因を理解する手助けになります。



✓ 相談者から引き出したい情報

1 症状

まずレジに持参された薬と症状があっているかの確認はとても大切です(1)。ただし、OTC医薬品は対症療法の薬が多いので、個人的に購入される場合、とりあえずその薬で症状を抑えることは可能であったとしても、その症状の背景についても考えます。

次は原因に関しての情報収集です(2)。腰背部痛などの不快感を示す疾患は、炎症、腫瘍、内科的疾患、骨粗鬆症による椎体骨折などたくさんあります。この相談者のように40代後半ということであれば、骨粗鬆症の可能性についても考えてみるのが大切です。そのためには、骨折の危険性を定量的に評価するために開発されたFRAXの活用なども考えられます(表1)。店頭では決して診断するわけではありませんが、FRAXに用いられる骨折の危険因子の項目を確認し、受診勧奨につなげることも大切です。

● 医師はこんなところもみている

● 骨粗鬆症の症状や骨折が起こりやすい部位

私たちは骨折の有無だけでなく、姿勢などもみています。骨粗鬆症は徐々に進行し、何も自覚症状がないままある日突然に身長が縮まった、転んだ時に身長が縮んだ、という経過が意外に多いものです。背骨に骨折が起こっても、腰や背中に痛みや重いといった症状を感じる人は3分の1、残りの3分の2は気がつかないのです。

骨粗鬆症の人が一度骨折すると、さらに別部位の骨折を繰り返しやすくなります。これをドミノ骨折と呼び、国際骨粗鬆症財団がドミノ骨折を防ぐために、「Stop At One」というキャンペーンを実施しています。50代で手首などを骨折したら、背中が曲がっていても骨粗鬆症の検査や治療を受けることが大切です。

● 医療機関における骨粗鬆症の対応

受診勧奨した相談者に対応できるように、近隣の医療機関で骨の検査機器を備えているところを調べておく

2 原因に関する情報収集

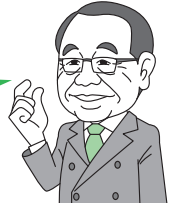
表1 WHO 骨折リスク評価ツール「FRAX®」

骨折リスクを評価するために、WHOが開発したツール。下記危険因子について回答し、算出された数値が15%以上であれば、治療の対象となる。

- ・年齢(40~90歳)あるいは誕生日
- ・性別
- ・身長(cm)、体重(kg)
- ・骨折歴
- ・両親の大腿骨近位部骨折歴
- ・現在の喫煙:有無
- ・ステロイド薬の使用:有無
- ・関節リウマチ:有無
- ・続発性骨粗鬆症:有無
- ・アルコール摂取(1日3単位(1単位:エタノール8~10g)以上)
*ビールロング缶 500mL×0.05(5%)×0.8(比重)=20g
- ・大腿骨頸部骨密度(BMD)

URL <http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=3>

20歳ぐらいの時と比べて身長が2cm縮んでいけば、椎体骨折の確率が50%という報告もあります。



と受診を後押しする情報提供ができます。

・診断

問診や骨密度測定、腰椎などのX線撮影、血液・尿検査(骨代謝マーカーの測定を含む)を行い、別の病気がないかを調べます(表2)。

・治療

治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。治療薬には、骨の吸収(分解)を防ぎ骨密度を増加させる薬(ビスフォスフォネート製剤やSERM製剤など)、骨の形成を促進させる薬(副甲状腺ホルモン注射剤、ビタミンK)、骨の構成成分であるカルシウムや、カルシウムの吸収を助ける活性ビタミンD製剤などの薬があります。

● 骨折による健康寿命の低下と生命予後

介護を必要とせず、いつまでも健康に暮らせるよう健

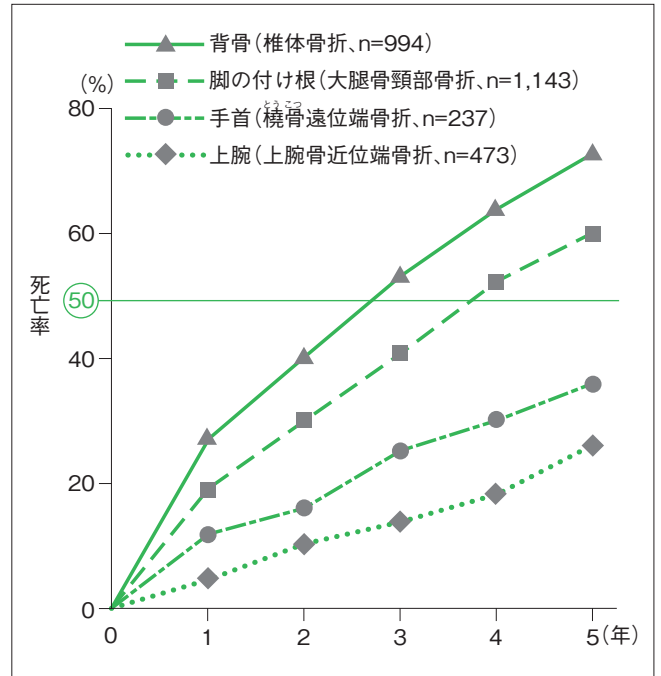
表2 医療機関で行う骨粗鬆症の主な検査

骨密度・骨量の評価	DXA (デキサ)	腰椎や股関節など骨折の起こりやすい部位の骨密度を測定する。エネルギーの低い2種類のX線 (dual-energy X-ray) で調べる検査。痛みを伴わず、5～15分で行うことができる
	MD	中手骨のX線撮影をし、撮影画像の濃淡から骨がスカスカになっていないかを調べる
	超音波検査 (QUS)	検診などでよく行われる方法で、かかとの骨に超音波を当て、骨量の評価を行うが、診断には用いられない
血液・尿検査	血液中のカルシウムとリン、血液中や尿中の骨代謝マーカーの濃度から他の疾患の鑑別と骨の新陳代謝のバランスを調べる	

康寿命を延ばすことは、誰しもの願いではないでしょうか。寝たきりの大きな原因の一つに大腿骨頸部骨折があります。

大腿骨頸部骨折の発生数は年間約15万件で、そのうち25%が寝たきりになってしまいます。また20%が1年以内に亡くなり、4年後には約半数が亡くなっています。さらに椎体骨折では3年で半数が亡くなるという報告があります(図1)。

図1 骨粗鬆症による骨折とその生命予後



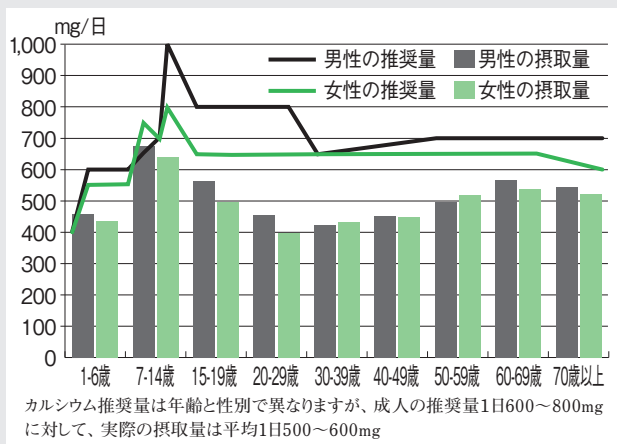
Johnell O, et al., Osteoporos Int, 15 (1), 38-42, 2004 改変

栄養素を適切に補うために

骨は、タンパク質であるコラーゲンとリン酸カルシウムなどからできています。骨のためにはカルシウムに加えてタンパク質も必要です。骨質をよくする栄養素としては、ビタミンB6やB12、葉酸があり、これらはホモシステイン*1を減らしてくれます。

カルシウムは日本人のほぼ全世代で摂取不足に陥っています(図2参照)。骨量が最も増加する学童期～思春期に

図2 カルシウムの摂取の現状



カルシウム推奨量は年齢と性別で異なりますが、成人の推奨量1日600～800mgに対して、実際の摂取量は平均1日500～600mg

〔平成23年国民栄養・健康調査〕〔日本人の食事摂取基準(2010年版)〕

骨はカルシウムの塊ではなく、いくつになっても新陳代謝を繰り返すことがわかっています。だからこそ、日々の栄養が大切です。



十分に摂取することが大切です。また高齢者では、腸からのカルシウムの吸収も低下しますので、意識して摂取してもらいましょう。

たくさん摂りたいカルシウムなのですが、摂りすぎにも注意が必要です。食事摂取基準での1日(摂取量)の耐容上限量*2は2,300mgです。上限量にも気をつけながら、まずは各年代における推奨量を目標に摂取するようにしましょう。

カルシウム摂取でもう一つ注意したいことは、カルシウムが腸から吸収されるためにはビタミンDが必要なことです。ビタミンDは直接食品から摂る以外に紫外線に当たることによって皮膚でも産生されますが、顔とひじから先の腕を1日15分日光に当てるだけで十分といわれています(日差しの弱い冬場の北海道や東北地方ではその3倍程度)*3。

*1 メチオニン(必須アミノ酸)が代謝される過程で産生される物質で、このホモシステインが多い人は動脈硬化になりやすく、また骨も弱いということがわかってきた。

*2 ほとんど全ての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養摂取量の最大量。

*3 Miyachi M. et al., Journal of Nutritional Science and Vitaminology, 59, 257-263, 2013

■セルフメディケーションで対応できない時は

骨粗鬆症を疑う目安は、①腰が重い・だるい・痛いという症状がある、②身長が20歳ぐらいの時と比べ2cm以上縮んだ、③背中が丸い、④家族に骨折既往歴がある、です。薬局・販売店ではこれらの徴候があったら、

20歳ごろの身長がわからなかったら、両手を広げて中指から中指までの長さを測れば代用できます。



念のため医療機関で検査を受けるように受診勧奨をすることが大切です。

📎 骨粗鬆症を理解するために知っておきたい骨の話

●骨の役割

主に3つあります。

①内臓を保護し、身体を支える

骨は強固な組織として、盾のようになり内臓を守り立位を保ちます。

②体内のカルシウムの99%を蓄える

骨はカルシウムの貯蔵器官でもあり、それは骨の一番大事な役割ともいえます。カルシウムは細胞で起こる反応や代謝に関わり、生命の維持に不可欠なミネラル成分です。体内のカルシウム量が減ると、骨から必要なカルシウムが補給されてカルシウムの恒常性が保たれます。

③血液細胞をつくる

骨の中にある骨髄で、血液細胞がつくられます。

図3 骨の構造



●骨の構造 (図3)

骨の構造は、外側の硬い部分(皮質骨)と、内側の軟らかく、密度が低い部分(海綿骨)からなります。

海綿骨だけではなく、強度を保つ皮質骨も重要で、加齢とともに孔があいてくることわかってきました。

●骨の代謝—5年間で新しい骨に入れ替わる

他の組織と同じように、骨でも休みなく代謝が行われています。毎日少しずつ古い骨が分解され、新しい骨に入れ替わることを骨のリモデリングといいます。成長期では2年かからずリモデリングが行われ、成人でも5年で全て新しい骨に入れ替わります。

古い骨を壊すのが破骨細胞で、新しい骨をつくるのが骨芽細胞です(図4)。

骨粗鬆症では、骨を壊す破骨細胞の働きが強くなり、そして新しい骨をつくる骨芽細胞の働きが弱くなるため、骨が徐々にもろくなって骨折しやすくなります(図5、図6)。

骨の代謝には女性ホルモンが大きく影響します。女性の一生と骨は深〜い付き合いですね。



図4 リモデリングのイメージ

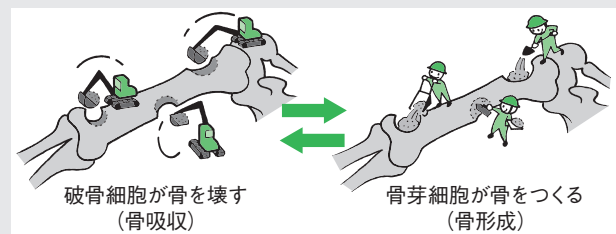


図5 正常な背骨

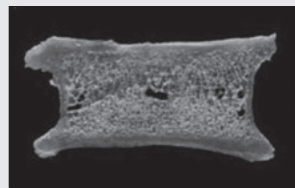
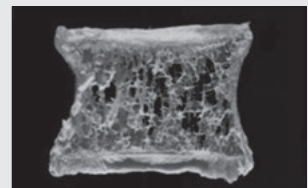


図6 骨粗鬆症の背骨



●加齢による骨密度の変化

骨の強度を示す目安の一つが、骨密度です。若い時は骨の代謝が盛んな時期で、骨の吸収(分解)よりも骨の形成が多いため、骨密度が徐々に増加します。学童期から思春期にバスケットボールなど骨に負荷をかける運動をするなど、「骨貯金」が予防の鍵です。加齢とともに骨の分解が新しい骨の形成を上回るようになると、骨密度は年齢とともに徐々に減少してきます(図7)。

副甲状腺ホルモンや成長ホルモン、カルシトニン、エストロゲン(女性ホルモン)、テストステロン(男性ホルモン)などのホルモンも、骨の代謝に関わっています。年齢とともにホルモン分泌に変動があるため、骨密度も変化します。

・初経がくると、背が伸びない?

思春期までは主に成長ホルモン、甲状腺ホルモンが骨の成長に関係します。初経を迎えると女性ホルモンの分泌が増え、骨端線こつたんせんが閉じて身長はあまり伸びなくなりますが、骨密度は増加します。初経が遅ければ遅いほど身長は高く、早く迎えた人はどちらかといえば小柄ですが、骨密度は高いのです。

・授乳期には特にカルシウムの摂取を

思春期で骨の成長は止まり、その後、骨に大きく影響するのは授乳です。20代で出産した場合でも、授乳期の女性ホルモンのレベルは60代と同じ程度に低下してしまうため、授乳期は特にカルシウムの補給を心がけましょう。なお、40代で授乳を続けると閉経してしまうため、高齢出産の場合にはより注意が必要です。

・目先のダイエットが閉経後に招くもの

女性では卵巣機能をきちんと保つことが、骨の健康につながります。無理なダイエットで月経が止まることは、実は骨にも負担がかかっているのです。骨の健康は生活習慣病にもつながりますし、閉経後の人生のQOLにも影響を及ぼします。

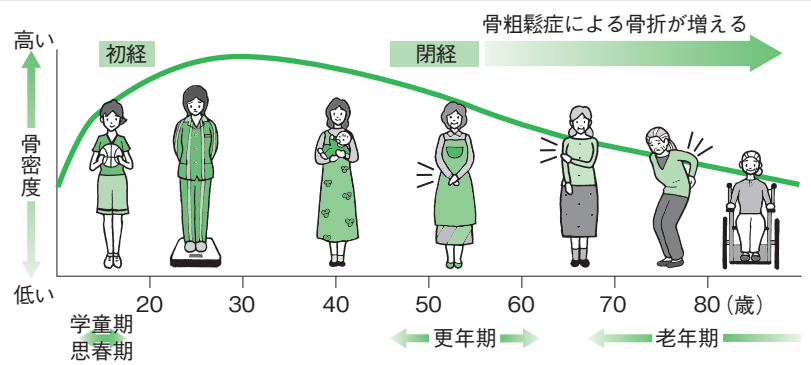
女性は家族の世話で自分の体を後回しにしてしまうことがあります。骨の健康への意識を高め、若い時から骨の健康を保つ行動ができるように、店頭でのアドバイスが啓発につながることもあ

しょう。

・年代で変わる骨折部位

骨粗鬆症で骨折しやすい部位には、手首、上腕、背骨、大腿骨頸部があります。50代初めから60代半ばまでは手首が多く、以後は背骨の骨折率が増え、最も多く起きています。上腕と大腿骨の骨折は65歳くらいまでは同じくらいですが、高齢になるにつれ大腿骨が増え、72~73歳では背骨の次に多くなります。

図7 女性の骨密度の変化



太田博明先生ご提供

骨粗鬆症が及ぼす影響

●骨粗鬆症が起こる背景や原因を考える

骨粗鬆症の原因として加齢や閉経による女性ホルモンの分泌低下が知られていますが、そのほかに図8にあるように糖尿病や慢性腎臓病 (CKD) などあげられます。

骨粗鬆症やそれによる骨折は姿勢が悪くなるなどの外的な変化だけではなく、呼吸や循環器にも影響が現れ、さらには逆流性食道炎なども起こしやすくなり、腹部が圧迫されて腸閉塞を発症することもあります。

さらに高い所に手が届きにくい、100m 続けて歩くことができない、重い荷物を持たないなど、色々な日常生活動作 (ADL: activities of daily living) 能力が低下します。

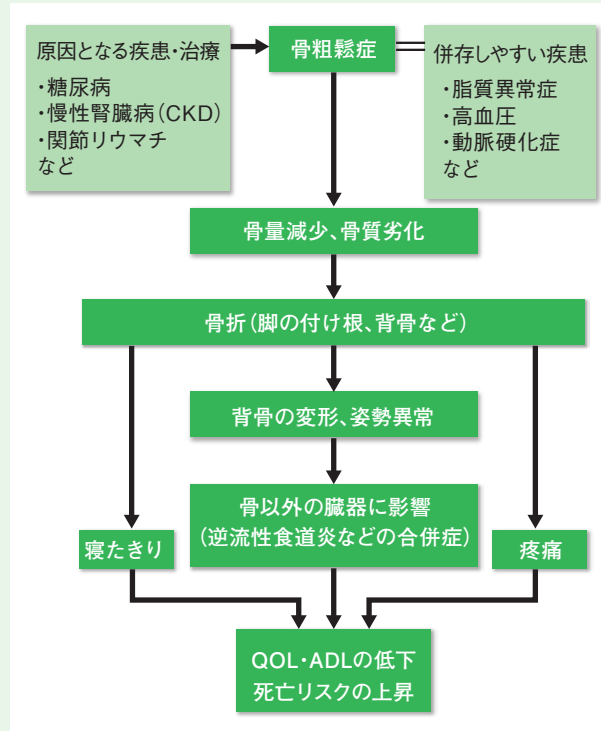
●油断大敵!? 骨折は自宅で起きる

ほとんどの骨折は慣れ親しんだ自宅、それも居間で起きています。滑って手をつく、あるいは布団につまずいて手をつく、などがきっかけになりますので、整理整頓しておくことが大切です。

骨の健康は全ての健康に通じています!



図8 骨粗鬆症の臨床像



「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2011年版」改変

また、滑りやすいお風呂場に手すりをつける、段差をなくしてバリアフリーにするとといった工夫も役立ちます。

●骨代謝に影響を及ぼす嗜好品

主に対象となるのはタバコ、アルコール、カフェインです。

喫煙は、腸管からのカルシウム吸収を低下させ骨代謝に悪影響を及ぼします。また、女性ホルモンの分泌を抑えて閉経を早めてしまうため、禁煙を勧めましょう。



アルコールは大量に飲むと利尿作用で、尿中にカルシウムも排出されますし、カフェインにも利尿作用があります。また骨芽細胞の働きを抑えるという報告もあります。

●薬剤の影響

ステロイド薬による骨粗鬆症のほか、SSRIやアロマトラーゼ阻害薬、プロトンポンプ阻害薬や一部の利尿薬などを服用している場合にも影響があるといわれています。

今回は栄養素の働きをみてみましょう。



ポイント OTC 医薬品の選択と販売時の情報提供

骨粗鬆症のセルフメディケーションでは、栄養素を適切に補うアドバイスが求められます。7ページや8ページの📖も参考に、骨の組成や代謝に関連する成分の働き、

摂取時の注意点を覚えておきましょう。

また、すでに治療薬を服用中の場合、留意する点があります。あわせて確認しておきたいですね。

🔍 骨粗鬆症に用いられる OTC 医薬品

成分名	体内での働き	摂取上の注意	日本人の食事摂取基準 (2010年版)
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> 骨や歯の主要構成成分 血液中にも存在し、筋肉の収縮、血液の凝固、心機能の維持、生理活性物質やホルモン、神経伝達物質の放出などに関与している 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムとマグネシウムのミネラルバランスも大切。2:1が理想的といわれるが、マグネシウムはもう少し多くてもよいとの指摘もある 「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版」によれば、骨粗鬆症治療のためには、食事から1日700~800mgの摂取が勧められる。摂取量の目安や注意点は7ページも参照 	<p><推奨量></p> <p>男性 18~69歳: 650~800mg</p> <p>女性 18~69歳: 650mg</p> <p><耐容上限量></p> <p>男女 18歳以上: 2,300mg</p>
ビタミン D	<ul style="list-style-type: none"> 食品から摂取されるほか、紫外線を浴びることによって、皮膚で合成される 小腸におけるカルシウムやリンの吸収促進、血中カルシウム濃度の調整などに関与している 最近ではホルモンと捉えられており、筋肉内でのビタミンDの受容体への働きかけや、免疫への作用などが話題となっている 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者では、ビタミンDが不足しているといわれる。その理由として、食事量の減少、日光に当たる時間の短縮、皮膚でのビタミンD合成能の低下などが考えられる 最近の行き過ぎた紫外線遮断は、皮膚でのビタミンDの合成が不足するため、適度な紫外線を受けるか、ビタミンDを積極的に摂取する 高カルシウム血症(吐き気、便秘、体の痛みなど)に注意 	<p><目安量></p> <p>男女 18歳以上: 5.5μg</p> <p><耐容上限量></p> <p>男女 18歳以上: 50μg</p>

骨粗鬆症治療中の人への対応

服用中の医療用医薬品	留意点	対応
ビスフォスフォネート系製剤が投与されている患者さんの場合	ビスフォスフォネート系製剤の作用により、血液中のカルシウム濃度が低下し、低カルシウム血症がみられることがある	医薬品やサプリメントなどでの積極的なカルシウムの摂取が勧められるが、ビスフォスフォネート系製剤との同時摂取は避け、2~3時間、間隔をあけて摂取するようにする
活性型ビタミン D ₃ 製剤が投与されている患者さんの場合	カルシウムの吸収が亢進しているため、高カルシウム血症を起こす恐れがある	自己判断での、医薬品・サプリメントからのカルシウム補給は控える。医師の指示があった場合は、それに従う

■ 対応事例



最後に事例でおさらいします。

事例 1 手首を骨折。ギプスは外れたが、皮膚が痒くて皮膚炎の薬を求めて来店。

年齢：50代の印象 性別：女性

解説：骨粗鬆症の可能性。

対応：スキンケアに関する商品を勧めるだけでなく、骨折に対するアドバイスも。一度骨折すると、他の部位の骨折が次々と起きやすいドミノ骨折が知られている。骨折をそれ以上起こさないようにすることが大切。

事例 2 いつも夜勤で、昼間眠くなるので眠気防止薬（カフェイン主薬製剤）を求めて来店。

年齢：40代後半の印象 性別：女性

解説：骨粗鬆症の予防。

対応：カフェインを販売するだけでなく、カフェインやアルコール、喫煙が骨に与える影響についても情報提供するとともに、カルシウム摂取の必要性などをさりげなく伝える。

事例 3 ダイエット中の少女。カロリーは摂りたくないが、最低限の栄養補給のためにビタミン剤を求めて来店。

年齢：10代前半の印象 性別：女性

解説：骨粗鬆症の予防。

対応：バランスのとれた食事の重要性。カルシウムやビタミンD、ビタミンB群などを勧める。また、骨に荷重のかかる運動をすることなども指導。将来寝たきりにならないための指導。

From ナビゲーター

●骨粗鬆症は骨の生活習慣病

日本の高齢者（65歳以上）は3,058万人（2012年調査）。これはネパールの総人口に匹敵し、さらに80歳以上の893万人という数はオーストリアの総人口とほぼ同じです。一国の総人口と同じといわれると、ますます多さを感じませんか？ しかも、日本では高齢者人口は増加し続けると予測されています。骨粗鬆症は老化現象ではなく、骨の生活習慣病と捉え、栄養バランスのとれた食生活や日々の運動など、予防に取り組んでいきたいものです。

参考：今後の高齢者人口の見通し（厚生労働省）

URL http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/dl/link1-1.pdf

●骨粗鬆症にならないための働きかけ

「骨が心配だからカルシウムを摂りたい、ビタミンDをのみたい」という人にはOTC医薬品を予防的に使う意義は非常に高いです。その他の栄養素の大切さとともに伝えてください。

骨粗鬆症治療薬を服用している場合、骨をつくるために必要な栄養素が充足してこそ薬は効果を発揮できます。店頭では、骨の健康を支えるゲートキーパーとして重要な働きかけができるでしょう。

高齢化で骨粗鬆症が増えるなか、店頭ではゲートキーパーとして骨の健康を支えていただきたいですね。



●期待される「骨粗鬆症リエゾンサービス」

骨粗鬆症の治療は、医師だけが行うものではありません。日本骨粗鬆症学会は骨粗鬆症のリエゾンサービスに取り組み始めました。リエゾンとは、「連絡、連携」のことで、「骨粗鬆症マネージャー」と呼ばれるコーディネーターの役割をする人によって、患者さんをきめ細かくフォローしようというものです。

骨粗鬆症マネージャーは、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、介護福祉士など、患者さんや骨粗鬆症の可能性のある人に接することの多い医療資格のある専門職が対象となります。

すでにリエゾンサービスが実施されている英国、豪州、カナダでは、骨折発生率が低下していることが報告されています。日本では2014年には骨粗鬆症マネージャーの資格認定が予定されており、骨粗鬆症の予防と治療の普及に大きく期待されています。薬剤師さんも積極的に参加してください。

URL http://www.josteo.com/ja/liaison/doc/0_1.pdf