

健康のためのワンポイントアドバイス

骨粗しょう症治療薬の進歩

今から30年前までは骨粗しょう症の治療薬はビタミンDとカルシウムの錠剤しかなく、骨折を減らしたり骨痛を減少させたりはできませんでした。1990年頃にビスフォスフォネートという硬水を軟水に変える薬剤を人体に用いると骨塩量の減少を防ぎ骨折を減らすことが判明し、2000年頃から種々の薬剤が発売されました。

ビスフォスフォネートは、骨表面のカルシウムと結合して骨を壊す破骨細胞をブロックすることで効果を発揮します。食後に服用すると食材に含まれるカルシウムと結合して効果がなくなるので、起床直後の空腹時に服用する必要がありますが副作用もほとんどなく、現在は骨粗しょう症治療の第一選択薬剤になっています。若い人の骨塩量の70%以下に減少したら治療を開始します。

ビスフォスフォネートには骨塩量を増やす効果はなく、乳製品とタンパク質の摂取に加え定期的な運動と日光を1日15分以上浴びることにより、ようやく骨塩量の増加が期待できます。単独で骨塩量を増やす治療は存在しなかったのですが、2010年頃に骨を壊すホルモンである副甲状腺ホルモンを少量、頻回に投与することで骨塩量が増加することが判明し使用が開始されました。難点は、注射しかないことと、高価で一生涯のうち2年間しか使えないことです。

これに加え、昨年骨塩量を増やす画期的な薬剤が発売されました。骨細胞から骨の作り過ぎを防ぐスクレロスチンという物質が産生されていることが判明し、これをブロックする薬剤です。この薬剤によりほぼ確実に骨塩量が増加し骨痛も軽減します。難点は、この薬剤も注射薬しかなく非常に高価なため、1年間しか使用できないことです。もちろん健康保険で治療ができます。

〈文：愛知医療学院短期大学 教授 種田陽一(医学博士)〉

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



春菊のナムル

【材料2人分】

春菊……………小1束
油あげ……………中1枚
A〔ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ①春菊はサッとゆで、水にとって冷まし、水けを絞り4cmの長さに切る。
 - ②油揚げをフライパンで焼き、千切りにする。
 - ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を和える。
- ★刻んだザーサイを入れてもおいしいですよ。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
春菊のナムル	67kcal	3.6g	0.3g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

緑の野菜をゆでた後、水にとって冷ますのはなぜかご存知でしょうか。食感を良くする、緑の色をきれいに保つ、アクを除くためです。電子レンジで加熱する場合も、同じように加熱後は水にさらすとよいです。

ただし、長時間水にさらすと、ビタミンCやカリウムなどの栄養素が流れてしまいますので、短時間で済ませましょう。

春菊のほか、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどでもお試しください。

広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着



健康で快適な街づくり
FUTAMURA

株式会社 フタムラ建材店
清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/

