



骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨が非常に弱く、簡単に折れてしまう病気です。

骨粗鬆症の原因は何ですか？

女性の骨粗鬆症は、閉経に伴うエストロゲンレベルの低下によって起こる骨量の減少によって引き起こされることがよくあります。エストロゲンは骨の構築と維持に重要な役割を果たします。閉経後、体はエストロゲンをほとんど生成しません。

誰が危険にさらされているのでしょうか？

骨粗鬆症は誰でもかかる可能性があります。 **女性は男性よりも約4倍一般的です**。次のような場合、骨粗鬆症になる確率が高くなります：

- 女性であること
- 50歳以上であること
- 喫煙者であること
- 体格がスリムで細い方。
- 家族に骨粗鬆症になった人がいる。
- 歩くなどの体重のかかる運動を十分に行っていないこと
- 飲酒をする方（1日3杯以上）
- 他の特定の病状がある、または特定の薬を長期間服用している

自分が骨粗鬆症であるかどうかを知るにはどうすればよいですか？

骨粗鬆症の人は通常、骨折するまで症状が現れません。レントゲン又超音波（音波）を使用して骨密度を測定する検査があります。これらの検査には痛みは発生しません。いつ検査を受けるべきか、かかりつけの医療提供者に尋ねてください。

- DXA スキャンと呼ばれる レントゲン検査では、脊椎、股関節、手首を検査します。DXA スキャンでは、非常に少量の放射線が使用されます。
- 超音波は骨の状態を検査しますが、骨粗鬆症の診断に単独で使用されることはありません。骨粗鬆症を診断するには、依然として DXA スキャンが必要です。

骨粗鬆症はどのように治療されますか？

骨粗鬆症を治す方法はありません。骨を強くするためにできることはあります。骨を健康に保つための計画を立てることについて、医者にご相談してください。

臨床試験は、医者が骨粗鬆症の治療法についてさらに学ぶのに役立ちます。参加方法の詳細については、[臨床試験における女性](#)のウェブページを参照してください。

ライフスタイルの変化

骨粗鬆症のリスクを下げるためにライフスタイルを変えることができます。

- 身体的に活動的な状態を保つ。歩くなどの体重のかかる運動をする
- 喫煙を控える
- 飲酒量を制限する
- 食事から十分なカルシウムとビタミンDを摂取すること。医師は、カルシウムとビタミン D の錠剤の摂取を勧めるかもしれません

栄養補助食品

栄養補助食品は、食事に追加するものです。これらには、ビタミンDなどのビタミンや、骨の健康に重要なカルシウムなどのミネラルが含まれます。

栄養補助食品を摂取する前に、かかりつけの医療提供者に相談してください。 栄養補助食品は、他の薬に影響を与える可能性があります。

処方薬

服用できる処方薬があります。これらの薬は、錠剤、点鼻薬、またはショット（注射）として提供されます。

以下の種類の薬は骨粗鬆症の治療に役立ちます。これらの薬のすべてではありませんが、ほとんどが骨折のリスクを軽減することが示されています。

- ビスホスホネート
- 副甲状腺ホルモン (PTH) 類似体
- RANKL阻害剤
- スクレロスチン阻害剤
- カルシトニン類似体
- 選択的エストロゲン受容体調節物質 (SERM)

どの薬があなたに適しているかについては、かかりつけの医療提供者に相談してください。**薬を開始または中止する前に、リスク、利点、副作用についても話し合う必要があります。**

骨粗鬆症を予防するにはどうすればよいですか？

骨粗鬆症を予防するには、健康的なライフスタイルを維持することに焦点を当ててください。小児期および十代の時期に強い骨を構築することは、その後の骨粗鬆症の予防に役立ちます。

年齢、健康状態、危険因子に基づいた骨粗鬆症の予防に関するアドバイスについては、かかりつけの医療提供者に相談してください。

このファクトシートは、**FDA 女子健康局**。によって作成されました。この情報は教育目的であり、すべてを網羅するものではないため、かかりつけの医療提供者との会話の代わりに使用しないでください。詳細については、**www.fda.gov/womens** をご参照ください。