

骨粗しょう症



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

骨粗しょう症とは、何ですか？

骨粗しょう症は、骨が非常に弱くなり、壊れやすくなる病気です。

どんな人が成りやすいですか？

誰でも骨粗しょう症になる可能性があります。女性は男性よりも骨粗しょう症になる可能性が高いです。次の場合は、なりやすいです。

- 50歳以上
- 煙草を吸う
- 体重が軽い
- 骨粗しょう症または骨折した家族がいる
- 十分な運動をしない
- お酒やビールを飲む（1日3杯以上）
- てんかん薬やステロイドなどの特定の薬を長期間服用している

骨粗しょう症かどうかは、どうすればわかりますか？

線または超音波のいずれかを使用して骨密度を測定する検査があります。これらのテストは、痛くありません。あなたがテストを受けるべきかどうか、あなたのかかりつけの医師に尋ねてください。

- DXAスキャンと呼ばれるX線検査では、脊椎、腰、または手首を検査します。DXAスキャンは、ごく弱いX線を使用します。
- 超音波を使った比較的新しいテストは、踵を検査します。

どのような治療がありますか？

骨粗しょう症を治す方法はありません。進行を遅くする方法は、あります。あなたの骨を健康に保つための計画を立てるために、あなたのかかりつけの医師に相談してください。

骨粗しょう症

処方薬

進行を止める処方薬があります。処方薬は、飲み薬、パッチ、または注射の形で提供されます。薬の服用を止める前に医師、看護師、または薬剤師に相談してください。

ビスフォスフォネートは、骨量減少を遅らせるために投与される、一般的な薬です。あなたの医師は、他の薬を勧めるかもしれません。

- 薬をどのくらいの期間服用すべきか、医師と相談してください。
- 股関節や太ももに新しい痛みなどの副作用が出始めた場合は、医師に相談してください。過去に大腿骨を骨折したことがある人も、これらの薬を服用することがあります。
- 薬の中には喉を刺激するものがあります。
- 顎の骨に深刻な問題が引き起こされることもあります。

ダイエット・サプリメント

ダイエット・サプリメントは、人々が食事以外に摂取する製品です。ビタミン、粉末、エネルギー・バー、およびハーブが含まれます。

ダイエット・サプリメントを服用する前に、医師に相談してください。これらはあなたが服用している他の処方薬に影響を及ぼし、病気を引き起こすかもしれません。

ライフスタイルを変える

骨粗しょう症のリスクを下げるためにできる、ライフスタイルの変化があります。

- 肉体的にアクティブな状態を保ちます。ウォーキングのような体重負荷運動をします。
- 禁煙する。
- お酒の量を減らす。
- カルシウムとビタミンDを十分摂取してください。あなたの医師はカルシウムとビタミン剤の服用を勧めるかもしれません。

このファクトシートは、FDA婦人保健部によって作成されました。

女性の健康に関する他の情報を知るには、以下のURLをアクセスしてください。

www.fda.gov/womens

