

診療最前線

整形外科

骨粗鬆症治療ガイドラインが改訂されました

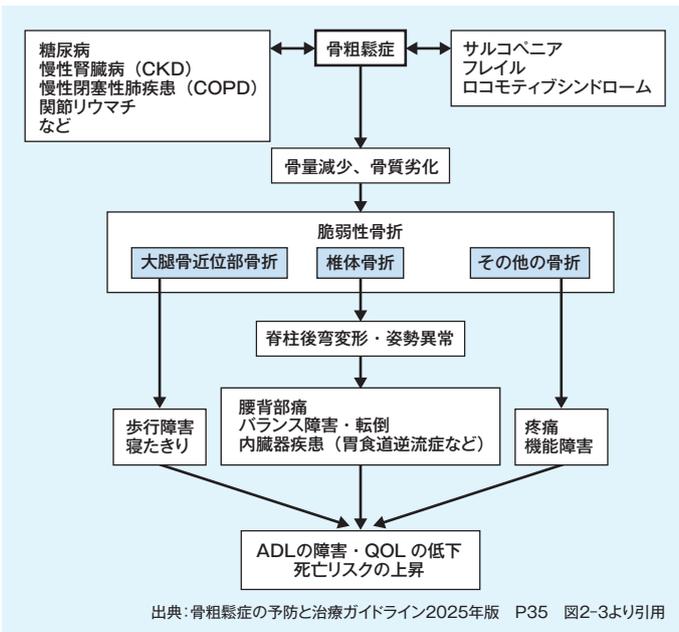
患者さんとともに進める骨折予防

骨粗鬆症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨折予防として、骨密度の低下を防ぎ、骨粗鬆症を予防することが大切だと考えられています。2025年8月に改訂された『骨粗鬆症の予防と治療ガイド

ライン2025年版』では、最新の研究成果から、より効果的で安全な予防・治療が整理されました。

進化した骨折予防の考え方

出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版 P35 図2-3より引用



骨粗鬆症の臨床像

(骨粗鬆症が影響を与える疾患や症状との関係性)

一度骨折すると、その後の生活に大きく影響することがあります。新しいガイドラインでは、最初の骨折を防ぐ**一次骨折**を**予防**がより重視されています。そして、一度骨折を経験した方は、再び骨折しないように**二次骨折**予防を実施することが重要です。骨折後の治療が遅れると

二次骨折のリスクが高まるため、早期の対応が推奨されます。

骨の「質」も診断に取り入れて

これまでの骨粗鬆症は、骨密度の値を中心に診断していましたが、最近では**骨質**も重要視されています。骨質とは骨の構造や強さを示し、骨密度だけでは測れない骨折リスクを補う指標です。骨質は数値化が困難なため、血液や尿検査での**骨代謝マーカー**の測定や、生活習慣・既往歴から骨折リスクを予測する**FRA X®**（フラックス）というツールで判定します。

治療薬の選び方がより明確に

骨粗鬆症の治療薬には、骨を壊す働きを抑える**骨吸収抑制薬**、骨を作る働きを促す**骨形成促進薬**があります。今回の改訂では、患者さんの骨折リスクに応じて薬を選ぶ**治療アルゴリズム**が導入されました。

骨折リスクが高い方には、骨形成促進薬（ロモソズマブやテリパラチドなど）が推奨されています。この薬は骨密度を高めるほかに、骨折予防効果も高い

$$\text{骨強度} = \text{骨密度 (BMD)} + \text{骨質}$$

- ・微細構造
- ・骨代謝回転
- ・微小骨折
- ・石灰化度

出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版 P7 図1-1より引用

骨強度に及ぼす骨密度と骨質の関係

この模式図は、骨質に関連するすべての要因は、骨密度とともに骨強度に影響を及ぼし、骨折危険因子となりうることを示している。

食事と運動も治療の柱

日々の生活習慣の改善は、骨粗鬆症の予防・治療に欠かせないものとされています。食事で**カルシウム**と**ビタミンD**の摂取が推奨されています。カルシウムは1日700〜800mgの摂取が目安です。ビタミンD

ことがわかっています。一方、骨折リスクが中程度の方には、骨の代謝を遅らせて骨密度を高める骨吸収抑制薬（ビスホスホネート製剤やデノスマブなど）が選ばれます。医師と相談しながら、自分の骨折リスクに合った薬を選ぶことが大切です。

食品に含まれるカルシウム量の例

	牛乳 コップ1杯 (200g) 220mg		ヨーグルト 1パック (100g) 120mg
	小松菜 1/4束 (70g) 120mg		納豆 1パック (50g) 45mg

いろいろな食品を組み合わせ
バランスよく摂取しましょう

は日光浴によって体内で活性化されますが、それだけでは不足することもあります。魚類やきのこ類から直接摂取することも大切です。

また、転倒を防ぐためには運動も重要です。ウォーキングや筋トレ、バランス運動などを続けることで、骨折のリスクを減らすことができます。

骨折後のケア体制の強化

骨折後の患者さんに対する骨粗鬆症の治療も、これまで以上に重視されるようになりました。医療機関では、整形外科医師だけでなく、内科医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなどが連携して治療を進める **F L S (骨折リエゾンサービス)** が広がっています。当院でも

F L S チームが主体となって骨粗鬆症の検査を行い、必要な治療を早期に開始できる体制を整えています。また、退院後も治療が続けられるよう、地域の医療機関との連携を進めるなど医療者側のサポート体制も強化されています。

おわりに

骨粗鬆症は、早期発見と継続的な治療が大切です。新しいガイドラインでは薬・食事・運動・診療体制の全てが見直され、より患者さんに寄り添った内容となりました。自分の骨の状態を知り、医師や医療スタッフと一緒に骨折予防に取り組んでいきましょう。



(整形外科統括部長 北原 淳)