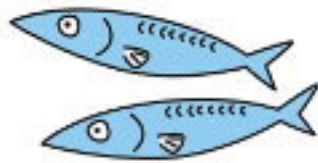


[第4回] 骨とカルシウムについて

骨粗鬆症に対しては、いくつかの治療薬がありますが、ここでは基本であるカルシウムと、ビタミンD剤について述べます。

【カルシウム】

骨粗鬆症の治療を開始する時は、カルシウム量を測ります。日常の検査の採血で、簡単にわかります。



カルシウム摂取量が、1日600から800mgの範囲であれば、補給はいらないでしょう。カルシウムの摂取量が足りない方には、主に乳製品、大豆、小魚などの食品を多くとっていただきます。

カルシウム摂取量が800mg前後になると理想的なのですが、カルシウムの1日摂取量がどうしても600mgを超えない時には、初めて治療薬として、カルシウム製剤を処方します。



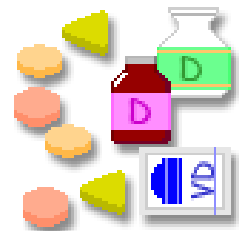
いずれにしても、カルシウム製剤を処方する前に、いわゆる健康食品といわれているものを含めて、患者様の1日のカルシウム摂取量の概略を把握しておくことが重要と考えます。

【まとめ】

その他、骨粗鬆症にならない、または、進ませないためには、体を動かすこと（運動）と、1日30分程度でも日光に当たるということがすすめられていることについては、既にご承知ですね。決して焦らずに、また、心配しすぎないで、いつでもお気軽にご相談ください。

【活性型ビタミンD】

活性型ビタミンDを使用するときには、やはり使用前に血中カルシウム濃度を測定します。



最近では、カルシウムやビタミンDが含まれた健康食品を常用し、カルシウム摂取量が1000mgを超えている方が結構おられます。活性型ビタミンDを使用する際には、高カルシウム血症や、高カルシウム尿症を起こす恐れもありますので、注意してください。

活性型ビタミンDの内服を開始して2週間から4週間後、尿中及び血中カルシウムレベルを測定し、血中カルシウムが正常範囲内であることを確認します。

