



愛知三の丸病院 だより 第4号

平成 28 年 10 月

歯科トピックス

骨粗鬆症と歯科

愛知三の丸病院 歯科部長 原 康司

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は、2000年の米国国立公衆衛生研究所のコンセンサス会議で「骨強度の低下によって骨折リスクが高くなる骨格の疾患」と定義されました。骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤などの影響でなることもあります。

骨は20～40歳ごろをピークに、加齢とともに生理的に骨量が減少します。特に、女性では、閉経後5～10年の間に年間骨量減少3%以上の急速な骨量減少が起こり、10年間の平均骨量減少率は20%を超えるそうです。

高齢化に伴い、骨粗鬆症患者は増加し、骨折に至ると寝たきりの引き金となり、患者の自立度や満足度が著しく低下し、老人性痴呆などの合併症を生じさせるため、その発症・進行を予防する必要性が強調されています。

骨粗鬆症と歯周病

ここ数年、全身疾患と歯周病の関連が目されるようになってきました。例えば、糖尿病と歯周病は互いに影響を及ぼし合っていること、また歯周病菌が心臓冠動脈の動脈硬化の形成に関わっていることは、今では科学的根拠に基づく事実として認知

されています。骨粗鬆症についても、歯周病との相互関係が注目されていますが、「現時点では、顎骨の骨量と歯周病の関連は明白ではない。」とされています。また、骨粗鬆症あるいは低骨密度と歯の喪失とは関連性があるという報告が多くされている一方、「歯の喪失と骨粗鬆症の関係は、間接的である。」ことを示す報告もあり、歯周病と骨粗鬆症の相互関係を科学的に証明するには至っていないのが現状のようです。

骨粗鬆症治療薬で顎骨が壊死する!?

骨粗鬆症の治療薬は、作用によって次の3種類に分けられます。①骨の吸収を抑える薬（女性ホルモン製剤、カルシトニン製剤、ビスフォスフォネート製剤、イプリフラボン、SERM:塩酸ラロキシフェン）②骨の形成を助ける薬（ビタミンK2製剤、副甲状腺ホルモン製剤）③骨の吸収と形成を調節する薬（活性型ビタミンD3製剤、カルシウム剤）

このうち、ビスフォスフォネート製剤（B P製剤）は、骨粗鬆症のみでなく悪性腫瘍に伴う高カルシウム血症や多発性骨髄腫による骨病変、乳癌・前立腺癌などの溶骨性骨転移などにも投与され、骨痛や病的骨折の予防や治療、癌治療により誘発される骨量減少の改善など臨床的有用性の高い薬剤です。しかし、B P製剤の使用が増す

につれ、その副作用である顎骨壊死の発症が問題となってきました。発生頻度は低い（※1）ものの、その多くは抜歯などの顎骨への侵襲的歯科治療を契機として発症し、顎骨壊死に対する標準的な治療に反応せず難治性のため、歯科治療の現場は混乱に陥りました。

そこで、B P製剤に関連した顎骨壊死（Bisphosphonate-related osteonecrosis of the jaw:BRONJ）について、2008年に日本口腔外科学会が臨床病態と診断・治療に対するガイドラインを出し、さらに2010年と2012年に医科・歯科の様々な分野の専門医で構成された“ビスフォスフォネート関連顎骨壊死検討委員会”が統一見解の提言を目的とし、ポジションペーパーを作成しました。現在の歯科臨床現場では、それらを参考にしてB P製剤投与患者の治療が行われています。

B P製剤投与中患者の留意点

B P製剤を投与されている方は、顎骨への侵襲的歯科治療（抜歯、歯周外科、根尖外科手術、歯科インプラント埋入など）を受けるとBRONJ発生のリスクがありますので歯科受診の際は、「B P製剤使用中である」ことを必ず申告してください。また、治療を受けなくても歯周病や根尖病巣の炎症がBRONJを発生させるという報告

もありますので、定期的な歯科検診や口腔清掃に心がける必要があります。

では、もし抜歯などの侵襲的治療が必要となったらどうするのでしょうか。投与3年未満でリスクファクター（がん、腎透析、糖尿病、肥満、ステロイド・免疫抑制剤などの薬剤服用、喫煙、飲酒など）がなければ原則として、そのまま実施します。投与3年未満でもリスクファクターがあるか、投与3年以上の場合は、骨折のリスクが高くなければ処方医の指示のもと3ヶ月程度の休薬期間の後に実施することが望ましいとされています。B P製剤投与再開までの期間は、術創の治癒経過にもよりますが、

2ヶ月前後が望ましいとされています。従って、半年ほどの長い休薬期間が必要となるため骨粗鬆症の場合は他の治療薬に変更するようです。ただ、処方医がB P製剤の休薬は困難と判断された場合は、投与したまま処置をするか、処置を断念するかという判断が迫られます。処方医・歯科医と患者さんとの話し合いの上で最終的には患者さんが選択・決断することになります。

骨粗鬆症で内服治療をしている方は、どんな薬を飲んでいるのか気にしてみたいかがでしょう。「骨粗鬆症治療薬一覧」を添付しましたので参考にして下さい。

※1) BRONJの発生頻度は、報告によってまちまちで、例えば米国口腔外科学会の経口製剤についての報告頻度は「10万人・年あたり0.7件」と算定され、注射用製剤の累積発現頻度は「0.8～12%」と推定されるところとしており、オーストラリアの調査では、経口製剤・注射用製剤共通で骨粗鬆症での症例で、B P製剤投与例全体で「0.01～0.04%」、B P製剤投与例中の抜歯施行例で「0.09～0.34%」の発生頻度と報告されている。

「まごわやさしい」食事





～ よりバランスのよい食事のために ～

知っていますか？合言葉「まごわやさしい（⇒孫は優しい）」。

わたしたちが毎日の食事で不足しがちな食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素を補えるよう、積極的に摂りたい食材の頭文字を集めた言葉です。何の頭文字がわかりますか？ヒントは和食にはおなじみの食材です。（答えは下の表）

食事の基本『1日3食、主食（ごはん、パン、麺などの炭水化物）・主菜（魚・肉・卵・豆腐などのたんぱく質）・副菜（野菜類）を揃えて、自分のからだに見合ったエネルギー量をとること』プラス『「まごわやさしい」食材をとること』でよりバランスのよい食事になります。

下記の表の空欄に昨日の食事を当てはめて、普段の食事を一度チェックしてみましょう！

	まめ (まめ類、大豆大豆製品) 	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさ 	さ かな (魚介類)	しいたけ (きのこ類) 	いも類 
朝							
昼							
夕							

過不足なく「まごわやさしい」食材はとれていましたか？今日からは是非「まごわやさしい」を合言葉に日々の食事に足りないものを補っていきましょう。

食欲の秋、到来♪
今回は「まごわやさしい」食材を使った
おかずの紹介です。

豆腐バーグのキノコあんかけ

材料	1人分(g)	目安量
木綿豆腐	80	約 1/4 丁
鶏ひき肉	40	
食塩	0.6	少々
こしょう	0.01	少々
卵	5	1/10 個
ひじき(乾)	1.5	小さじ 1
玉ねぎ	15	1/12 個
しょうが	2	スライス 2 枚
ごま	2	小さじ 1
パン粉	1.5	大さじ 1/2
薄力粉	1.5	小さじ 1/2
油	2	小さじ 1/2
だし汁	50	
しょうゆ	3	小さじ 1/2
みりん	3	小さじ 1/2
きのこ類※	30	
片栗粉	1.5	小さじ 1/2
大根	30	1cm 弱
万能ねぎ	3	

※きのこ類

まいたけ・しめじ・えのき各 10g 使用。お好みのきのこをたっぷり使ってください。

エネルギー 210kcal

たんぱく質 17.2g / 脂質 10.7g /

炭水化物 12.3g /

食塩相当量 1.2g / 食物繊維 3.1g



料理協力：栄養士 伊藤・小山田

①【下ごしらえ】

豆腐は蒸すか電子レンジで加熱し、ザルにあげて水気を切り冷ます。ひじきは洗って戻す。玉ねぎ・生姜はみじん切り、きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。

② **A** を合わせて軽くこね、くずした豆腐と **B** を加えハンバーグ型に成型し、薄力粉を付ける。

③ 油をひいたフライパンに②を入れ、蓋を使って蒸し焼きにしなが、両面色よく焼く。

④ **C** を火にかけて調理し、水で溶いた片栗粉を加えて餡を作りハンバーグにかける。お好みでおろした大根と刻んだねぎをのせて出来上がり！

★薄力粉は茶こしで振ると適度に付けることが出来ます。焼き過ぎないことが、ふっくらと焼き上げるコツです。

！！豆腐のかわりに厚揚げを使えば水切り不要でひと手間減らせます。

Question

今回は主菜 1 品で多くの「まごわやさしい」食材をとれるような献立にしましたが、残念ながら抜けてしまった食材があります。どれだか分かりますか？



管理栄養士からひと言

きのこ類（しいたけ・しめじ・えりんぎ・えのき）は冷凍保存できます。使いやすい大きさに切ってストックしておけば、いつでも気軽に「し」がとれますよ。

管理栄養士 三浦

（答え；「さ」魚介類と「い」いも類です。さかな、食べていますか？）

お知らせ

事務室より

**病院スタッフによる「出張巡回健康相談・健康に関する研修会」
ご好評をいただいております！**

看護師・薬剤師・歯科衛生士による「出張巡回健康相談」と「健康に関する研修会」を各地方機関の衛生委員会や職場研修などにご利用いただいております。これから研修内容等検討される場合は、ぜひ一度、当院の相談・研修会をご利用ください。

健診科より

一般定期健康診断などの受診を忘れていませんか？

健康診断も終盤の時期になりました。愛知三の丸病院で受診する方で、まだ未受診の場合は、当院のホームページから受診日時の予約をしてください。

最終受診日 《一般定期健康診断》平成28年11月11日（金）

《希望者人間ドック》平成28年12月16日（金）

URL： <http://www.sannomaru-hp.jp/>

電話： 052-950-0500（健診科直通）

事務長の禁煙日記 vol.2

結局、医者や看護師に言われるがまま治療を続け、はや3ヶ月。

車の運転は妻が引き受けてくれた。家族の協力でなんとか禁煙生活を過ごしている。

「そういえばお父さん、顔色良くなったんじゃない？口臭もなくなったし…」と妻が言う。

ふと、三の丸病院の歯科でスケーリング（歯の掃除）した時のことを思い出す。

「口臭の原因の歯周病はタバコの害の影響も強いだよ。」と
歯科衛生士からも禁煙を勧められたっけ…。

あっ、喜べから続いていた怪しい咳も出ない。もしかして体調が良くなってきてる？

かわいい孫は、俺が抱っこすると少し煙たそうにしてたけど、
ひょっとすると、笑顔で抱っこをせがんでくるかもしれない。
孫に好かれるためにももう少し「禁煙」頑張ってみるか！

少しニヤつく俺……

（つづく）


編集後記

芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、…楽しい秋の到来です。過ごしやすい季節だからこそ、ちょっとした運動を始めてみてはどうでしょうか。歩くスピードをちょっと早足にするだけで生活習慣病の予防にもなりますよ。当院スタッフは、そんなアドバイスをみなさんに発信していけたら…と思っています。

愛知三の丸病院

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1

電話(代表) 052-961-7011

県内線 4974