

# 骨折で寝たきりに ならないために

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気で、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨折で寝たきりにならないためには、適切な治療でその進行を食い止めることが大事です。今回は骨粗しょう症の治療に使われるお薬についてご紹介いたします。

## どうして骨がスカスカになるの？



硬い骨がどうしてスカスカの状態になるのでしょうか。それは骨の成り立ちと関係があります。骨は一度出来上がってしまうと、その後変わらないもののように思われがちですが、実は絶えず、古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい骨を作って(骨形成)生まれ変わっています。これが骨の新陳代謝です。

この新陳代謝のバランスが崩れると骨吸収で溶けてしまった部分を新しい骨で埋めるのが間に合わなくなり、骨はスカスカになってしまふのです。スカスカの骨はもろく、骨折しやすくなります。

## 骨粗しょう症は骨の生活習慣病



骨粗しょう症の発病には、加齢や閉経以外にも、食事や運動、嗜好品など、長年の生活習慣も深く関わっていることから、「骨の生活習慣病」ともいわれています。偏った食事や無理なダイエット、運動不足は骨密度を低下させ、過度の飲酒や喫煙は骨折の危険因子となります。

## 骨粗しょう症の治療に使われるお薬



初期の骨量減少なら、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善できますが、骨粗しょう症と診断された場合には、お薬による治療が必要となります。骨粗しょう症の治療の目的は、骨折を予防し、この先長く、日常生活を快適に過ごすことができるようにすることです。

骨粗しょう症のお薬は、作用によって次の3種類に分けられます。

- ①腸管からのカルシウムの吸収を促進し、体内のカルシウム量を増やす薬→カルシウム・活性型ビタミンD3製剤
- ②骨の形成を促進する薬→ビタミンK2・副甲状腺ホルモン
- ③骨吸収を抑制する薬→ビスホスホネート製剤、エストロゲン製剤、SERM、イプリフラボン、カルシトニン製剤

どんな薬を選んで、いつから薬物療法を始めるかは、年齢や症状の進み具合によって、医師が判断します。医師の指示に従って、根気よく続けましょう。

## 終わりに

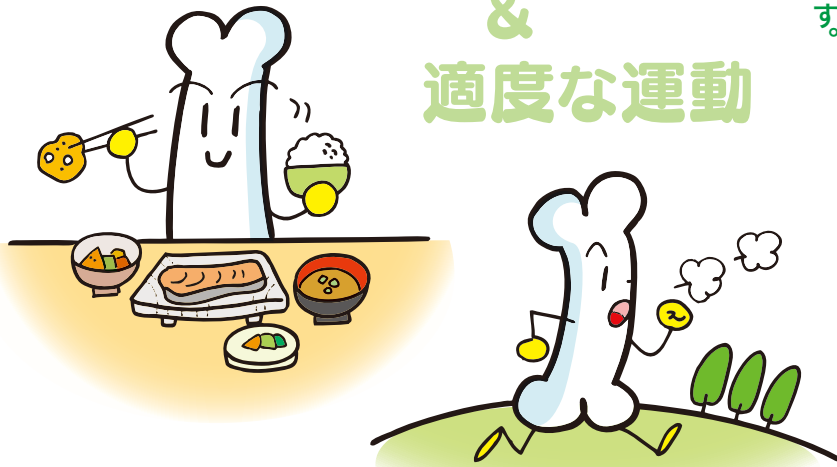
骨折で寝たきりにならないためには世代ごとの予防策が必要です。

骨の新陳代謝がバランスよく保たれている若い世代。閉経以降、骨量が急激に減少する50歳前後の世代。すでに骨粗しょう症の範囲まで骨量が下がってしまった世代。それぞれの世代に合った観点で、家族みんなで骨粗しょう症の予防に取り組みましょう。

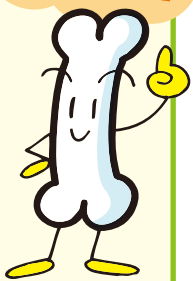
(ひがし薬局 鈴木公子)



# バランスのよい食事 & 適度な運動



## 骨粗しょう症に関するQ & A



### Q 治療は一生続くの？

A 骨密度は適切な治療によって少しずつ回復しますが、健康な骨になるまでは長期間を要します。途中で治療を中断してしまつては、骨折予防という治療の目的を達成することができません。骨密度が少し増加するだけで、骨折する割合が著しく減少することも分かっています。骨折で寝たきりにならないためにも、治療は継続してください。

### Q カルシウムなどのサプリメントを飲むのは効果的ですか？

A カルシウムは食事で取るのが理想的ですが、サプリメントで摂取しても有効です。ただし、骨粗しょう症の治療中は注意が必要です。カルシウム薬や活性化ビタミンD3製剤を服用していて、過剰なカルシウムを取ると、余分なカルシウムが血液中にたまり、吐き気や便秘、脱力感などが現れることもあります(高カルシウム血症)。必ず、医師・薬剤師にご相談ください。

### Q 骨粗しょう症のお薬を飲んでいると、抜歯できないの？

A ビスホスホネート製剤は、歯科

治療における抜歯や外科的処置後の治りを悪くすることがあるので、治療の際は、歯科医師に骨粗しょう症のお薬を飲んでいることをお話してください。

### Q 最近友達が、骨粗しょう症の自己注射を始めたが？

A 副甲状腺ホルモン製剤で、骨の形成を促進させる治療薬です。骨折の危険性のある骨粗しょう症に用いられます。投与期間は24カ月と決められており、1日1回インスリンの注射のように自己注射します。なお、高額でもあるため、十分に主治医と話し合ってから、治療を決めてください。

## 基準薬局リスト

### 鹿角市

|           |               |          |
|-----------|---------------|----------|
| 朝日屋薬局     | ☎0186-23-3031 | ☎23-7610 |
| Aコープナリタ薬局 | ☎0186-22-0028 | ☎22-1786 |
| かつの調剤薬局   | ☎0186-30-0085 | ☎30-0086 |
| 黒沢薬局      | ☎0186-35-3200 | ☎35-3990 |
| 花輪調剤薬局    | ☎0186-30-0066 | ☎30-0060 |
| 村木薬局      | ☎0186-22-0372 | ☎22-0472 |
| 薬局高橋屋     | ☎0186-37-4700 | ☎37-4701 |
| 柳沢薬局      | ☎0186-23-7562 | ☎23-7585 |

### 鹿角郡

|            |               |          |
|------------|---------------|----------|
| すみれ調剤薬局小坂店 | ☎0186-29-5121 | ☎29-5122 |
|------------|---------------|----------|

### 大館市

|            |               |          |
|------------|---------------|----------|
| 相原薬局       | ☎0186-42-0293 | ☎42-0338 |
| カマヤ薬局      | ☎0186-42-0406 | ☎42-8406 |
| クローバー薬局    | ☎0186-42-4149 | ☎49-4037 |
| シオン薬局      | ☎0186-43-2866 | ☎44-6336 |
| タカハシ薬局     | ☎0186-42-0312 | ☎45-1300 |
| タカハシ薬局三の丸店 | ☎0186-49-2318 | ☎45-1301 |
| タカハシ薬局豊町店  | ☎0186-42-0525 | ☎45-1302 |
| 殿村薬局栄町店    | ☎0186-49-0915 | ☎49-1739 |
| ひない調剤薬局    | ☎0186-45-4203 | ☎45-4031 |
| ひまわり調剤薬局   | ☎0186-42-4162 | ☎43-3331 |
| ファミリー薬局    | ☎0186-42-8144 | ☎42-9232 |
| ホテヤ調剤薬局    | ☎0186-43-6400 | ☎45-1188 |
| ホテヤ薬局いとく店  | ☎0186-49-1179 | ☎49-0129 |
| ホテヤ薬局御成町店  | ☎0186-42-4123 | ☎43-5171 |
| ホテヤ薬局観音堂店  | ☎0186-44-6155 | ☎44-6156 |
| ホテヤ薬局本店    | ☎0186-42-2425 | ☎45-1187 |
| わかば薬局      | ☎0186-45-1660 | ☎45-1661 |

### 北秋田市

|        |               |          |
|--------|---------------|----------|
| 昭和堂薬局  | ☎0186-63-0300 | ☎63-0323 |
| 北秋調剤薬局 | ☎0186-78-9933 | ☎78-9333 |
| 米代薬局   | ☎0186-62-0120 | ☎63-2087 |



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は  
処方日を含めて**4日間**です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp