

ひまわり薬局だより

発行者 (株)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

骨粗鬆症について

骨は丈夫でいつも変わらないイメージがありますが、血管や皮ふと同じように実は新陳代謝をしています。日々、古い骨を壊して（骨吸収）、新しい骨を作って（骨形成）絶えず入れ替わっています。通常は3年間で全ての骨は入れ替わり、高齢者であっても5年で入れ替わるといわれています。

骨粗鬆症は、骨形成、骨吸収のバランスがくずれ、骨密度が低下し、骨がもろくなる病気です。予防と治療が重要な疾患です。



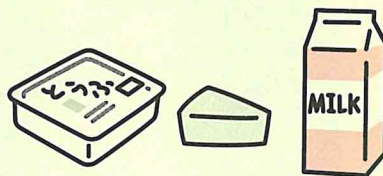
骨粗鬆症と診断されたら、まず勝手に治療をやめないことです。現在は飲み薬でも、毎日服用するもの、週一回服用するもの、月に一回服用するもの、起床時に服用するもの、食後に服用するものなど、様々な薬剤があります。それぞれの方に合わせて処方されています。飲み忘れた時はどうしたらいいのか？また飲みづらいのだけど…などありましたら、薬剤師にご相談ください。また、服用する際に気をつけなければならないものや、飲み合わせの悪い薬剤があるものもあります。歯科受診されている方、複数科を受診されている方は、お薬手帳を必ずご持参ください。

予防の面で生活の中で大切なことは、エネルギー、栄養をバランスよく摂ることと、継続的な運動です。

推奨される食品

*カルシウムを多く含む食品

(牛乳・乳製品、子魚、緑黄色野菜、大豆・大豆食品)

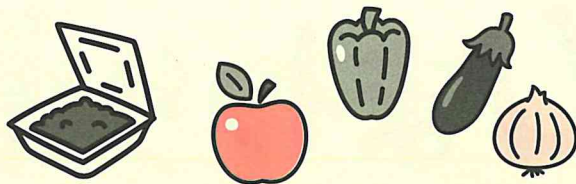


*ビタミンDを多く含む食品

(魚類、きのこ類)

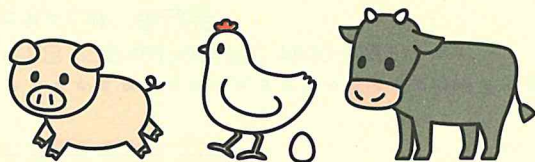


*ビタミンKを多く含む食品
(納豆、緑色野菜)



*果物と野菜

*タンパク質
(肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など)



運動は安全にできるものを無理のないように行い、足の筋力、バランス感覚を保ち、転倒を予防しましょう。

職員をつぶやき

今年の1月から当薬局で勤務させて頂いております。出身は鶴岡です。

最近、健診で中性脂肪高めと指摘され、肩こり、腰痛に悩まされる毎日を解消すべくジムに通い始めましたが、週1回すら行けていない現状です。

実家では1歳の犬と3カ月の猫を飼っていて私の癒しです♪
そんな私も皆様の癒しとなれるよう精進してまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。



みはる
薬剤師 鈴木美令

