

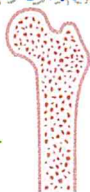
# ひまわり薬局ニュース



2019年12月号 No.61 鶴岡ひまわり薬局

鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## 骨粗鬆症



正常な骨



骨粗鬆症の骨

骨強度(骨量(骨密度)+骨質)が低下し、骨折リスクが増大した状態を骨粗鬆症と言います。骨強度の中でも骨の強さは7割が骨密度によって決まると言われており、骨密度を保つことが大切です。※骨質: 骨の微細構造、骨代謝回転の速さ、微小骨折の有無、石灰化の密度により示されます。



### 【骨粗鬆症の原因】

性別、加齢、低体重(低BMI)、骨折家族歴、カルシウム・ビタミンD不足、運動不足、喫煙、過度な飲酒など様々な原因が知られていると言われています。

### 【治療薬】

今回は、よく使われるお薬をご紹介します。



#### ①骨が壊されるのを抑える薬

●ビスホスホネート薬とカルシトニン薬・・・骨が壊されるのを防ぐ事で骨密度を上昇させます。薬のタイプは毎日、週1回、4週に1回飲むタイプの薬や注射などがあります。カルシトニン薬は週1~2回の注射があります。

※ビスホスホネート薬の注意点は、顎の骨の痛みがないか?などの確認や抜歯の際に医師の指示で薬を中止する場合がありますため、歯科医へ飲んでる薬を伝える事や定期的に歯科検診を受ける事も大事です。

●抗ランクル抗体薬・・・骨を壊す細胞に必要なランクルという物質の働きを抑える事で骨密度を上昇させます。薬のタイプは半年に1回の注射があります。

●サーム(SERM)や女性ホルモン薬・・・女性ホルモンのエストロゲンは骨を壊す細胞にくっつく事で骨を壊す作用を抑える働きがあります。サームはエストロゲンの代わりに作用して骨を強くし、女性ホルモン薬はエストロゲンを補う事で骨密度を上昇させます。サームは1日1回の飲み薬、女性ホルモン薬は飲み薬や貼り薬があります。

※女性ホルモン薬の注意点は血栓症が、まれに起こることがあるため、下肢の痛みや浮腫みに注意が必要です。

#### ②足りない栄養素を補う薬

●活性型ビタミンD3薬・・・カルシウムの吸収を高めます。骨を壊したり、作ったりする細胞の働きを改善したりします。

食事や軽い運動なども骨密度改善には必要です。栄養素や簡単な運動について2020年1月の健康セミナー「骨粗鬆症」で詳しくお伝えします。ご興味のある方はご参加お待ちしております。ウラをご覧ください。薬剤師 阿部 みずほ

## 第12回健康セミナー



# 骨粗鬆症について

薬剤師による健康講話会を開催します。

ぜひ、お気軽にご参加ください♪



日時：2020年1月24日(金) 14:30～15:30

場所：鶴岡ひまわり薬局 待合室

講師：薬剤師 阿部みずほ

参加費は無料です



参加希望の方は電話でお申し込みをお願いします。

☀️ 鶴岡ひまわり薬局 ☀️

住所：鶴岡市日枝字海老島161-2

電話番号：0235(28)3500

