

# 骨粗しょう症とは

- ◆ 骨の組織の量が減少して骨が弱くなり骨折しやすくなっている状態です。
- ◆ 骨粗しょう症はさまざまな原因が重なっておこると言われています。
- ◆ 男性と女性では女性に多いと言われています。
- ◆ 骨粗しょう症の患者様はこれから更に増えるとも言われています。

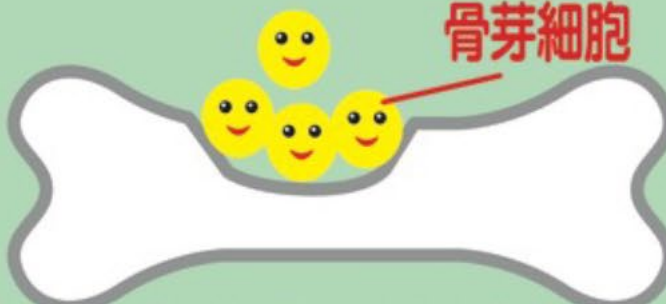
# 骨は常に新しくつくり替えられています

## 骨のリモデリング

骨吸収

骨形成

骨芽細胞



壊された部分に骨芽細胞がくっつく

破骨細胞



破骨細胞が古い骨を壊す



骨芽細胞が新しい骨をつくる



# 骨粗しょう症の治療方法について

## ◆食事療法

食事から、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の健康に大切な栄養素を積極的にとります。

## ◆運動療法

運動により骨に負荷をかけて骨密度の低下を防ぎ、骨を強くします。また、筋肉が鍛えられ、転倒しにくくなります。

## ◆薬物療法

お薬で骨を強くします。

## 骨に健康に大切な栄養素とその働き

- カルシウム：骨の量の維持、増加を助ける。
- ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。
- ビタミンK：骨の健康に必要なたんぱく質をつくる。
- マグネシウム：カルシウムが骨に結びつくのを助ける。
- ビタミンC：骨の土台となるたんぱく質が  
つくられるのを助ける。
- ビタミンB：骨の土台となるたんぱく質を  
丈夫にする。

# 骨粗しょう症治療薬の種類

## 飲み薬

- 骨が壊れる力を少なくする薬(骨吸収抑制剤)
- 骨を作る力を助ける薬(骨芽形成促進剤)
- SERM(閉経後骨粗しょう症薬：エストロゲン作動薬)
- ビタミンD薬(活性型ビタミンD3製剤)
- カルシウム薬

## 注射薬

- 骨が壊れる力を少なくする薬(骨吸収抑制剤)
- 骨を作る力を助ける薬(骨芽形成促進剤)
- 自分で注射するものもあります。

## 骨が壊れる力を少なくする薬

- 骨吸収抑制作用があります。
- ビスホスホネート薬とされています。  
(アレンドロン酸錠、リセドロン酸Na錠、  
イバンドロン酸Na錠など)
- 飲み方がとても変わっています。
- 朝起きたらすぐ飲みます。(起床時)
- 1日1回、1週間に1回、4週間に1回、1ヶ月に1回

# ビスホスホネート薬の飲み方と注意点 ①

- ①決められた日(曜日)に飲みましょう。
- ②コップ1杯の水またはぬるま湯でかまずに飲みましょう。
- ③朝起きたら早めに(朝食前)に飲みましょう。  
※胃の中に何も入っていない空腹時が一番効果があります。

## ビスホスホネート薬の飲み方と注意点②

### ④飲んだあと30分間は

#### 1) 横にならない

※横になると、お薬が逆流し食道を刺激することがあります。

#### 2) 水以外の飲食はしない

#### 3) 他のお薬も飲まない

※胃の中に水以外のものがあると  
お薬の吸収が悪くなることがあります。

### ⑤飲み忘れた場合は

※その日は飲まずに翌日の朝飲みましょう。

※他の場合もあります、薬剤師に確認しましょう。



## ビタミンD (活性型ビタミンD3製剤)

- ビスホスホネート薬と一緒に飲まれている人が多い。
- 天然型ビタミンDより更に効果が期待されています。
- 主に、毎日1日1回朝食後に飲む薬剤です。
- 錠剤ではなく丸いカプセル剤が多いです。
- シートから取り出すとき床に落ちてコロコロと転がって紛失する人もいます。注意が必要です。

## 最後に

- 骨粗しょう症の診断を受けた患者様の多くは大変ショックを受けて薬局にこられる場合が多いです。「なぜ私が・・・」
- 骨粗しょう症の薬物療法はとても進歩しています。適切に治療することで骨の状態が良くなります。
- 食事のことも気になる方が多いと思います。かかりつけ薬剤師に相談してみましよう。
- 骨粗しょう症は検査することで発見することができます。かかりつけ医に相談してみましよう。
- お薬のことで心配なことがあれば「薬のプロ・薬剤師」に相談しましよう。