

薬包紙

第11回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
在宅介護委員 古田和也



今回は、骨粗鬆症（こつそしょうしよう）について、お話ししたいと思います。骨の強度が低下し、骨折の起こりやすい状態が骨粗鬆症です。

特に60歳以上の方に気をつけて頂きたいのが、背骨がつぶれた状態になる圧迫骨折。痛みが現れないことがあるため、骨折に気づかない方も多いのですが、放っておくと背骨が変形して背中が丸くなり、内臓を圧迫することで、食欲低下、胸やけ、便秘などの症状が現れるケースもあります。また、姿勢が悪くなることで、体のバランスがとりにくくなり、転倒しやすくなります。

身長が3センチ以上縮んだ、背筋が伸ばせないなどの症状があれば要注意です。「年だから仕方がない」と放っておかず、ご自身の骨の状態を把握するために、整形外科のある医療機関で検査を受けることをお勧めします。骨粗鬆症と診断されても、早期に適切に対処することで、骨折を防ぐことができます。それには、薬・食事・運動が重要です。

骨粗鬆症から骨を守るのに大切な薬・食事・運動

薬には、3つのタイプ（①骨が壊れることを抑える薬、②骨を作ることを助ける薬、③骨に足りない栄養素を補う薬）があります。医師にご自身の骨の状態を診てもらい、薬を選んでもらいましょう。

ただし、骨粗鬆症の薬の中には、ワルファリン（血液を固まりにくくする薬）を服用している方や腎臓病の方が服用できない薬もありますので、現在服用中の薬が分かるお薬手帳などを持参の上、薬剤師にご相談ください。

食事では、骨を作るのに必要な栄養素であるビタミンD、カルシウム、ビタミンKをとるよう心がけてください。ビタミンDは魚やきのこ、カルシウムは乳製品や大豆製品、ビタミンKは納豆や緑色野菜からとれます。

運動は、筋肉を鍛え、転びにくい体を作るのに必要です。天気の良い日に15分程度の散歩でも効果があります。持病のある方は、必ずかかりつけ医と相談の上、骨粗鬆症によい食事や運動をはじめてください。