



しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日 8 時半～18 時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨密度が減少し、骨の強度が低下することで骨折しやすくなる疾患です。日本国内の患者数は約 1000 万人と推計されており、高齡化に伴い増加傾向にあります。

「粗鬆（そしょう）」には「**粗く、隙間が多い**」という意味があり、骨の内部組織がスカスカになった状態を指します。骨は、破骨細胞による「**骨吸収（骨を溶かす働き）**」と、骨芽細胞による「**骨形成（骨を作る働き）**」を常に繰り返して新陳代謝を維持しています。骨粗鬆症は、この代謝バランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ることによって進行します。

▶主なリスク因子

- ・加齢
- ・遺伝
- ・カルシウムの摂取不足
- ・閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の欠乏
- ・ビタミンD不足などによるカルシウム調整機能の低下
- ・特定の疾患(糖尿病、慢性腎障害など)



骨粗鬆症 簡易チェック

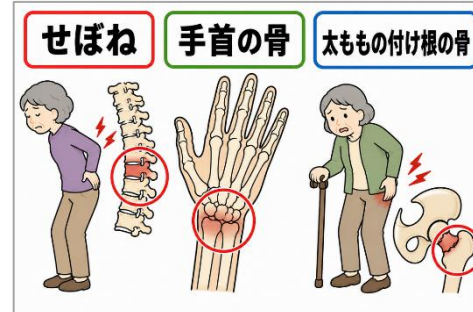
- ☐ 女性で 65 歳以上、または男性で 70 歳以上である
 - ☐ 身長が若い頃より、2cm 以上縮んだ
 - ☐ ステロイド薬(飲み薬)を 3 か月以上使用している
 - ☐ 家族(親)が太ものの付け根の骨折をしたことがある
 - ☐ 現在喫煙している
 - ☐ 運動不足やカルシウム不足が気味である

当てはまる方は一度、医師や薬剤師に相談しませんか？

骨粗鬆症で骨折が起きやすい場所

骨粗鬆症では、背骨（脊椎圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨近位部骨折）などに骨折が起こりやすくなります。

特に、背骨が押しつぶされる「**圧迫骨折**」は、背中や腰が曲がる原因となります。圧迫骨折が起きても、単なる腰痛と思って見過ごしたり、痛みを感じない場合もあります。1 か所骨折すると周囲の骨にも負担がかかり、次の骨折につながりやすくなるため、**早期発見・早期治療が大切**です。特に太ももの付け根の骨折では歩行が困難になり、筋力の低下から寝たきりにつながることも少なくありません。



骨粗鬆症の予防

バランスの良い食事と適度な運動、骨密度測定による定期的な検査の三本柱が大切です。

高齢者における具体的な内容として、食事面では、**カルシウム、ビタミンD**を積極的に摂取するのがよいでしょう。カルシウムは牛乳や煮干し、小松菜など、ビタミンDは鮭やさんま、干しシイタケなどに含まれています。適度な運動としては、ウォーキングを**週 3～5 日程度、一日 20～30 分程度**が一番身近にできる運動として挙げられます。暑くなっているため、朝や夜などに運動することが推奨されます。骨密度検査は**1～2 年に一回**は行うことが推奨されます。



しゅうじつ薬局情報

～8月・9月の輪番営業日～

8/11(火)・8/15(土)・8/16(日)

9/5(土)・9/6(日)・9/23(水)・

9/26(土)・9/27(日)

いずれも営業時間：8：30～18：00

 $\mathcal{HP}$  $\mathcal{X}(\text{Twitter})$ 

Instagram



LINE

楽器クイズ

Q1. 世界最古の楽器といわれているのは、
次のうちどれでしょうか

①チェロ ②フルート ③ウクレレ

Q2. ピアノの弦の本数として、正しいものはどれでしょうか

①約 80 本 ②約 160 本 ③約 230 本

【答え】Q1: ②フルート(ドイツで発見された
旧石器時代のフルートが世界最古といわれてい
ます。) Q2: ③約230本(中・高音域では一ツ
の鍵に対して3本の弦が、低音域では1~3本の
弦が使われています。)