

ハロー薬局だより



4月号 骨粗鬆症

*骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまづいて手やひじをついた・くしゃみをした・などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中のように直接的に生命を脅かす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。



原因は、腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作る働きが弱くなったり、女性の場合、閉経による女性ホルモンの分泌量の減少など、**年齢の低下**が原因によるものの他、無理なダイエットや運動不足などの**生活習慣の乱れ**も、骨粗鬆症へとつながります。

骨は、負荷がかかるほど骨を作る活動が活発になるので、外出する機会が少なかったり、体を動かす習慣がない人は、骨が衰えやすいのです。

その他、**喫煙**や**過度な飲酒**の習慣がある人は骨粗鬆症の**リスクが高くなります**。

骨粗鬆症の治療は根気よく！

骨粗鬆症と診断され、せっかく薬物治療を始めても、1年後には患者さんの約5割が処方通りの服薬ができていないという報告があります。多くの場合、骨粗鬆症の薬物治療は1~2年といった息の長い治療で効果が表れます。

痛みが消えた、なかなか骨密度が上がらないからと、**自己判断でお薬を中断しないようにしましょう**。

お薬が飲みずらかったり、服薬が難しい場合は、医師や薬剤師に相談してみてください。



生活習慣を見直し、適度に運動して、丈夫な骨を保ちましょう(*^^*)

ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30~午後7:00
木 午前8:30~午後4:30
土 午前8:30~午後1:00

休日 日曜・祝祭日 TEL・FAX (0869)24-7796

女性の方は特に気を付けて、定期検診を受けることをお勧めします。