

今年の中秋の名月「十五夜」も過ぎ、季節は秋に突入しましたがまだ暑さを感じる日も残っています。「コロナと共に」の生活も長くなり気分がなかなか上がりませんが、今後とも体力の維持、向上は継続していきましょう。

今回のテーマは、「骨粗しょう症の治療」についてです。



骨粗しょう症の治療には終わりがありません。なぜなら人は老いるからです。骨は約3か月のサイクルで骨形成（骨へのカルシウムなどの沈着）と骨吸収（骨からのカルシウムなどの溶出）を繰り返しています。そのバランスがどうかを血液検査などで確認し、また骨折歴の有り無しで医師は治療薬を判断します。治療効果をみながら休薬したり、違う治療薬に変更もできます。

治療薬には内服薬や注射薬があります



主な治療薬

自分がどの治療薬で治療しているか知っておきましょう

<骨の形成を促進する薬>

テリパラチド製剤（注射薬 1回/週・2回/週・毎日自己注射最長2年間限定）

テリボン・テリボンオート・フォルテオ

抗スクレロスチン抗体製剤（注射薬 1回/月 12か月まで）

イベニティ

ビタミンK₂

<骨からカルシウムが溶け出すのを抑える薬>

ビスホスネート（内服・注射薬）

内服：ボナロン・ベネット・アクトネル・フォサマックなど後発品も含むと多数あり

注射薬：ボンビバ・・・1回/月 静脈注射

リクラスト・・・1回/12か月 点滴静脈注射

抗RANKL製剤（注射薬）

注射薬：プラリア・・・1回/6ヶ月 皮下注射

選択的エストロゲン受容体修飾薬（内服）※若く骨折歴がない人に処方されることが多い

内服： ビビアント・エビスタ

<腸からカルシウムが吸収されるのを助け、骨の形成も助ける>

活性型ビタミンD3

内服：エディロール・アルファロール・ワンアルファ

治療のポイント

- しっかり継続し、ご自分の判断で治療を止めないようにしましょう
- 医師の指示を守りましょう
- ♥ 骨の検査（骨密度）をうけ評価しましょう
- ♥ 食事でしっかりカルシウムを取りましょう（骨をつくる材料です）
- ♠ 適度な運動や日光浴を心がけましょう（1日30分でも買い物や外出をしましょう）
- ♠ 転ばない生活を工夫しましょう

治療の評価

- ◎ 治療薬が効果的か、また副作用が起きていないか時々の血液検査
- ◎ 骨密度検査（おおよそ6ヶ月に1回）
- ◎ 生活の中での変化（活動量、生活のし易さ・しにくさ、骨折の有無など）

生活での注意点 **転ばないように！！**

◇治療をしっかりといても強い衝撃での転倒・転落では骨折をおこしやすいです。

例：**高い所から踏み台などで物を取ろうとしての転落**



歩行中、段差や石などにつまずいての転倒

- ◆ 骨粗しょう症は骨や関節の運動器の「生活習慣病」です。「生活習慣病」というと糖尿病や、脂質異常症、高血圧症を思い浮かべる方が多いと思います。日頃からの運動や食事などの生活習慣の改善によって予防が可能です。

早速、今日から実行していきましょう 😊😊😊😊😊😊😊😊 🎵🎵

編集後記 *****

今回の秋号は初心に戻り、「治療」についてのテーマでした。

診察室では、丁寧に説明する時間が多くはとれずジレンマを感じています。

短い時間、先生と楽しく会話しながらも「転ばないで！」の言葉かけが最後にあるかと思っています。

骨折で寝たきりにならないように、心から骨粗しょう症チームで皆さまを見守っています。

食欲・スポーツの秋、骨に良い美味しいもので治療（薬剤・食事・運動）を継続していきましょう。

骨粗しょう症リエゾン看護師として、可能な限り質問やアドバイスをしていきたいと思っています。何なりとお声をかけてください。