



# さくら「ほね」通信

春号

2025・4月

桜が散り、今はハナミズキやサツキが美しい季節を迎えました。暑くなる前のこの季節に外出する機会は増えましたか？ また、心機一転、「運動を開始した」方もいるのでは？ 今回のテーマは「治療中断のリスク」についてです。是非ご一読ください。

\*\*\*\*\*

## 骨粗しょう症治療は根気よく 自己判断での中止は危険です！！

骨粗しょう症の治療は基本は投薬（内服・注射）です。しかし、骨粗しょう症の患者さんの多くは自覚症状がありません。効果がわからないのに長期に薬を使用しなければいけないことに不安があったり、いつまで続けなければいけないのか心配になったりする方も多いでしょう。

治療薬は 骨の新陳代謝を改善し、骨密度を増やして、骨折しにくい状態に保つことが期待できます。

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

中断すると骨の状態が元に戻ってしまい、いつ折れてもおかしくないという

リスクを再び抱えることになります。

- 治療中は、骨密度検査（約6ヶ月に1回）や骨代謝マーカー検査（骨の新陳代謝の様子がわかる血液・尿検査）などで定期的に効果を確認しながら主治医の指示に従って、丈夫な骨を保っていきましょう。
- 次の投与日を忘れそうで心配な場合は、お薬手帳やカレンダーなどに記録していくとよいでしょう。



\*\*\*\*\*

「骨粗しょう症ってどうやったら防げるの？」

「薬を処方されたけど飲まないでも良くなる方法があれば知りたい」

そんなお悩みはありませんか？

## ＜骨粗しょう症の予防策や維持として薬以外でできることは＞

食事：カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを重点的に全体でバランスよく栄養をとる

嗜好品：アルコールとコーヒーは飲みすぎない。また禁煙です。

運動：無理のない範囲でしっかり体を動かす

その他：適度に日光を浴びる。

**※でも、一番重要なことは骨折をして寝たきりにならないことです。**

「たまたま転倒したから骨折した」のではなく「骨粗しょう症」で骨折したのです。

抜歯などの歯科治療は、骨粗しょう症治療を始める前に済ませておきましょう



- 定期的に歯科検診を受けて、日頃からお口の健康を保つことが重要です。
- 歯科治療は、骨粗しょう症の治療を始める前に済ませておきましょう。
- 骨粗しょう症の治療中に抜歯などの治療が必要になった場合は、骨粗しょう症の主治医と、歯科医師に相談しましょう。

- ✓あごの痛み
- ✓歯のゆるみ
- ✓歯ぐきの腫れ など

※まれであり、必ず起こるものではありませんが、あごの骨に異常を起しているかもしれません。



### 治療中にこんな症状があったら相談を

骨粗しょう症の治療と関連が無いと分かってきています。しかし、まれにあごの骨に異常がおきることがあります。定期的に歯科でのチェックを行ってください。

上記のような症状があらわれた場合は、次の受診日を待たずに、医師、歯科医師へご相談ください

\*\*\*\*\*

**編集後記** 今回は「骨粗鬆症治療中断のリスク」についてのテーマでした。治療についての相談は担当医にご相談ください。「継続は力なり」結果に繋がります。コツコツ頑張りましょう！ いつでも支援します。

骨粗鬆症リエゾンマネージャー：看護師 堀田智恵子