

5/12 (土) リハビリ市民講座

テーマ:骨粗しょう症



5月12日(土)午後1時(12時半開場)から、骨粗しょう症をテーマに第61回リハビリ市民講座を亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて開催いたします。(参加費無料, 先着50名〔事前申込不要〕)

今回は、「亀田ニュース」で医療エッセイ“ちょっとためになる骨粗鬆症と椎体骨折の話”を連載中の脊椎脊髄外科部長の久保田基夫医師を中心とする「骨粗鬆症リエゾンチーム」のメンバーが講師となり、骨粗しょう症について、お薬のことや栄養のことを中心にお話いたします。興味をお持ちの方は、ぜひこの機会にご参加ください。

○

bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務めるベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。

○

5月は黒田宏美がん看護専門看護師が出演いたします。ぜひ、お聴きください。

クリニックアトリウムに板坂氏の照明作品が登場



当院のアートディレクターで建築家・プロダクトデザイナーの板坂諭氏による作品「THE BIRTH」がクリニックのアトリウムに登場しました。

「THE BIRTH」は、受精した瞬間に卵子からはなれるといわれている神秘的な光から着想を得て制作されたシャンデリアで、生命の神秘を身近に感じられる造形とすることで、生命の尊さについて再認識してほしいという願いが込められているといいます。

クールビズ励行にご協力を

当院では夏季期間中(5/1～10/31)、施設内の冷房温度を28度に設定し、スタッフの服装をクールビズスタイルとしています。

◆ご来院の際は、ぜひ軽装にてお越しください

◆スタッフのクールビズスタイルにご理解をお願いいたします

第6回 介護職員初任者研修 受講者募集中

地域で活躍する介護職員を養成するため、下記のとおり「第6回介護職員初任者研修」を開催いたします。受講を希望される方は、5月11日(金)までにお申し込みください。

■日時: 5月31日(木)～9月12日(水)
25日間(午前9時～午後4時)

■内容: 130時間

※なお、1時間程度の修了試験があります。

■受講料: 55,000円(消費税込み, テキスト代含む)

■定員: 30名(10名未満の場合は中止いたします)

■申込締切: 5月11日(金)

■申込方法: 履歴書(市販の物使用 B4サイズ, 写真貼付), 返信用封筒(82円切手貼付, 宛先記入)の2点を下記までご郵送ください。

宛先 〒296-8602 鴨川市東町929

亀田総合病院 継続学習センター 宛

■選考方法: 書類選考及び面接審査(追ってご案内いたします)

■問い合わせ先: 亀田総合病院 継続学習センター
月～金 午前9時～午後5時
TEL:04-7099-1165(直通)



青山フラワーマーケット 母の日ギフト 予約受付中

日頃の感謝の気持ちを込めて、「母の日」にお母さまへお花をプレゼントしてみたいはいかがでしょうか? 亀田クリニック1階の青山フラワーマーケットでは、アレンジメントや花鉢など母の日アイテムのご予約を承っております。地方発送も可能です。詳しくはスタッフまでお訪ねください。



ちょっとためになる
こつしょうしょう ついたいこっせつ
骨粗鬆症と椎体骨折の話
薬剤部
船木麻美

第4話 「骨粗しょう症のくすりの話」



こんにちは。薬剤師の船木麻美と申します。

みなさん、最近骨が脆もろくなってきたと感じることはありますか？ 骨粗しょう症という病気は、病院などで骨密度を測って「骨密度が低い」と指摘されたとき、または骨折して初めて自覚する方が多いのではないのでしょうか？

どうしてお薬が必要なの？

骨粗しょう症は骨折するまで自覚症状がほとんどありません。したがって、骨粗しょう症のお薬は、痛み止めのお薬と違って、飲んだらすぐにお薬の効果が実感できるものではありません。そのため、骨粗しょう症のお薬を処方されても、きちんと飲み続けることができず、5年以内に止めてしまう人が半分くらいいるのです。

でも、お薬を止めてしまうと、骨はだんだんと脆もろくなっていき、ちょっとしたことで折れやすくなってしまいます。高齢になってから骨折すると、寝たきりとなってしまふ場合もありますので、そうならないよう、「**予防**」することが大切なのです。

骨折の予防と言っても、お薬を飲む必要はないよ、と思う方もいらっしゃるかもしれませんが。毎日、牛乳を飲んでいるし、運動もしているという方もいらっしゃるでしょう。食事や運動ももちろん大切で、骨粗しょう症の治療の基本となります。でも、すでに骨が脆もろくなって骨折してしまった方や、骨密度が低い方は、お薬の力を借りて、より骨折しにくくする必要があります。お薬を続けることで、骨密度が上がったり、骨折しにくくなったりする効果が期待できます。

骨粗しょう症のお薬には、どんなお薬があるの？

骨には、骨を作る細胞と骨を壊す細胞があって、「作る」

と「壊す」を繰り返しながら、毎日少しずつ骨をつくり変えることで、骨の強度や形が保たれています。しかし、このバランスが崩れて、骨を作るよりも壊す方が勝ると、骨の強度が低下してしまいます。これが骨粗しょう症です。

特に女性の
場合、閉経を
迎えると、女
性ホルモンが
急激に低下し
ます。女性ホ



ルモンは、骨を壊すのを防ぐ働きがあります。したがって、女性ホルモンが減少すると、骨を作るよりも壊す方が勝り、骨粗しょう症の状態になってしまいます。

骨粗しょう症のお薬の中には、【女性ホルモンと似た働き】をして、骨を壊すのを防ぐお薬があります。

骨を壊すのを防ぐお薬には他にも、【ビスホスホネート】と呼ばれるお薬があります。なんだかわかりにくいカタカナですが、間に偶然「ホネ」が入っていますね。このお薬は、骨を壊す細胞の働きを妨げます。

ビスホスホネートの種類や量によって、毎日飲むものや、1週間に1回のもの、1ヶ月に1回のもの、1年に1回のものがあります。この中から自分の生活スタイルに合ったお薬を処方してもらいましょう。

逆に、骨を作るのを助けるお薬もあります。骨の成分である【カルシウム】は、骨にとっては必要不可欠です。年をとるとカルシウムを吸収する力が低下してしまいます。【ビタミンD】はカルシウムの吸収を助けます。

【副甲状腺ホルモン】のお薬は、1日1回または1週間に1回、皮下に注射することで、骨を作る細胞を活性化します。他のお薬に比べて値段が高いですが、骨折の予防効果も高く、骨折のリスクの高い患者さまに使われます。

少しでも、ご自分の骨のこと、お薬の大切さに興味をもっていただけたら幸いです。

今回紹介したのはほんの一部です。もっと詳しく知りたい方は薬剤師に声をかけてくださいね。



医師紹介

むらき 村木 洋介 医師



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①健康管理科(部長)
- ②消化管がん(食道・胃・大腸)の内視鏡診断・治療
- ③ドライブ、読書
- ④胃腸のことなら何でもご相談下さい



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>