

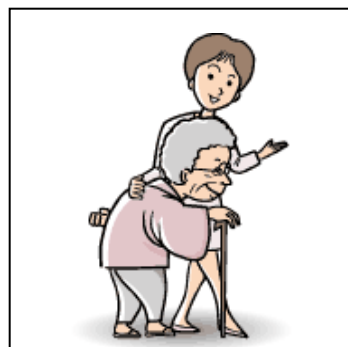
# 二十一世紀を健やかに生きよう

## 骨粗鬆症

背中が曲がってきていませんか？ 身長は縮んでいませんか？

小金井中央病院  
病院長 田中昌宏

人間を初めとする生き物は歳をとれば、すべての臓器に何らかの老化現象が表れます。骨や骨格もその例外ではありません。皆さんは、歳老いた親の姿を見て「小さくなったなあ～……」と心の中で感じたことはありませんか？また、たわわに実った稲穂のような丸い背中で杖を使って歩くご老人の姿を街角で眼にしたことはありませんか？



これは**骨粗鬆症**という骨の老化現象

で慢性骨折という病気なのです。徐々に背骨が圧迫されて潰れていき、背中が丸くなったり、身長も縮んだりします。また、ちょっとした転倒や軽い打撲でさえも大腿骨（脚の付け根）骨折の原因になったりもします。これは、長期間使用に耐え、古くなった飛行機の機体が金属疲労によりひび割れる現象によく似ています。体中の骨に小さなひび割れ（微小骨折）を生じてくるのです。

高齢社会が更に進展すると考えられる2025年（20年後）には骨粗鬆症は「寝たきり介護老人の寝たきり原因の第1位」になると予測され、個人レベルとしてよりは国家規模において予防対策や治療成果が求められています。

### 次の人は特に注意を

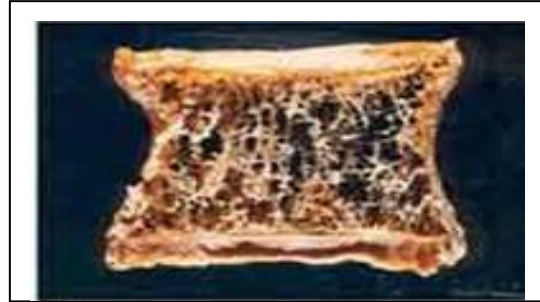
- 1) 一般に高齢者（特に閉経後の女性）
- 2) 手術後（卵巣摘出術・胃切除後など）
- 3) 糖尿病・慢性肝障害
- 4) ステロイド剤を長期服用
- 5) 低栄養状態・運動不足

## 骨量測定法 DEXA（二重エネルギー X線吸収法）：

**骨**粗鬆症は骨量を測定することにより診断されます。DEXA法は2種類のX線を骨に当ててX線の吸収率から骨量を測定する方法です。閉経後女性の骨量測定に適し、病院などで広く精密検査として用いられています。



正常な背骨



骨粗鬆症の背骨

### 予防と治療

- 1) カルシウム摂取（600～2400mg／日）。
- 2) カルシウムの吸収を助けるビタミンDの摂取（日光浴・食事）。
- 3) コラーゲン（骨の骨格部分）、ビタミンK（溶骨を抑える）、イソフラボン（大豆に多く含まれる。女性ホルモン様作用で溶骨を抑える）を摂取する。
- 4) 骨に刺激を与える意味で毎日の適度な運動を欠かさない。

この度、当院では透視撮影装置の更新導入と骨量測定器：DEXAが新規に導入され、すべてのX線撮影画像が画像転送システム上で閲覧可能になりました（全X線撮影画像のデジタル化の完成）。この機会に、あなたも骨量を調べてみては如何でしょうか？

これからのあなたの「骨のお手入れ」に、きっと、役立つと思います。

## くすりの保管方法について

小金井中央病院  
薬局長 百武待代

いつもくすりはどこに保管していますか？  
そこに保管しておいて大丈夫ですか？

**いつも決まった場所に保管する。**

くすりは、いつも決まった場所に保管するようにしましょう。

### くすりの保管の三大原則

1. 光
  2. 温度
  3. 湿度
- を避ける。

くすりは、直射日光のような強い光を受けると変質しやすく、温度が高くてмокすりは変質しやすくなります。湿気が多い場所では、カビが生えたり、水分により変質することさえあります。変質により効果が減弱するだけでなく、有害物質に変質する可能性もあります。冷蔵庫にしまうと湿気を運びやすいので、特別な記載方法がない限り冷蔵庫に保管する必要はありません。温度変化の少ない冷暗所がベスト、缶や箱に入れて保管するのがよいでしょう。保管場所に最適とって普段、目にしないようなところにくすりを保管すると、日常的に服用しなければならぬくすりにおいては、飲み忘れの原因になります。また、小さな子が誤って服用しないように、お子様の手の届かないところに保管してください。冷蔵庫に保管してあるくすりは、お菓子と間違えてしまう可能性があります。

### 外の包装は保管しておく

病院でもらったくすりの場合には、くすりの入っている袋（薬袋）に飲み方や保管方法の注意書きがされています。さらに調剤した日付や調剤した施設の名前や場所、問い合わせ先まで記載されています。



### 容器を詰め替えない

事故のもとになります。詰め替えた本人のみならず、詰め替えた本人以外が誤って服用してしまう恐れがあります。

## 病院のくすり（処方箋により薬局でもらう）と

### 街の薬局で買うくすりの違いって？

#### 医師の診断でしか使用できないくすり（医療用医薬品）

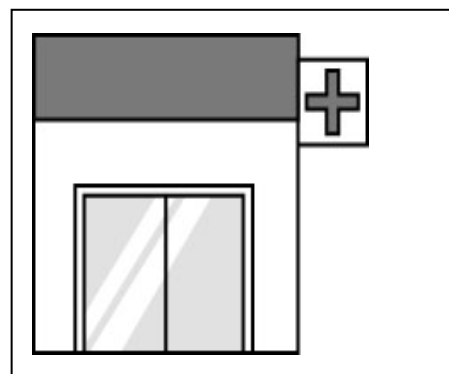
医師が処方するくすりは、診断したときの患者様の症状や年齢、体質、体の機能によって種類や量を決定します。同じような症状に見えてもその原因や患者様のそのときの体調によって以前と違うくすりが処方されることがあります。また、くすりはいろいろな作用をもつため同じくすりでも別の患者さんには全く違う目的で使用されることもあります。

#### 大衆薬（市販薬）のように自分の判断で使用できるくすり

大衆薬は、最近セルフメディケーションといわれ自己決定による治療です。よく市販薬には効かないくすりしか入っていないとか、たいしたくすりが入っていないような気がします。そんなことはありません。症状を抑えるのに一時的に使用されることが多く、不特定多数の人が使用するものですから安全性に配慮されています。大衆薬では成分の種類や量が規定されています。しかし、副作用がないというわけではありません。

#### スイッチOTCって？

医師しか処方できなかったくすりをこれまでの使用経験から薬局でも購入することができるようになったものです。OTCとは Over The Counter の略で薬局のカウンター越しで購入できるくすりという意味です。本来、大衆薬、OTC は薬局のカウンター越しにいる薬剤師に相談し、アドバイスを受けて自己決定するくすりという意味があります。



自己判断で購入するのではなく大いに薬剤師を利用して購入してください。

代表例は、風邪くすりに配合されているイブプロフェンや H<sub>2</sub> ブロッカーという胃潰瘍治療薬があげられます。