

2020年4月発行 第80号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.com>

大切なお知らせです



政府が進めるCO2削減・環境保全のための「プラスチック製買物袋有料化制度」において

2020年7月1日より

お薬・商品を入れる

レジ袋を有料

とさせていただきます。



なお、政府はプラスチック製以外の包装についても過剰な使用の抑制を目指しており、紙袋についても有料とさせていただきますので、ご了承ください。

エコバックのご持参

をお願いいたします。



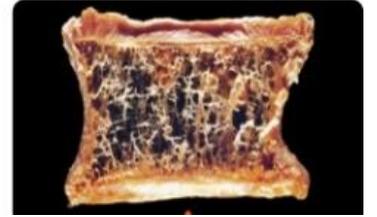
ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。 みどり薬局

骨 ☞ 元気ですか？

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の患者さんは約 1000 万人以上いるといわれています。骨粗鬆症についてちょっと詳しく知みましょう

どんな病気？

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。



どんな症状があるの？

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶ等のちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを

「**圧迫骨折**」と言います。背中や腰が曲がるなどの原因となります。

1カ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、早期発見・早期治療が重要です。

骨折しやすい部位



脚の付け根（大腿骨近位部）の骨折では歩行が困難になり寝たきりになる危険性が高くなります。

健康な骨

新しい骨をつくる

古い骨を壊す

骨粗しょう症の骨

新しい骨をつくる

古い骨を壊す

原因は？

*加齢 骨は同じように見えても、新たに作られること（**骨形成**）と溶かして壊されること（**骨吸収**）を繰り返しています。年齢とともに新しく作られる骨よりも壊される骨のほうが多くなり、骨がスカスカになってきます。

*閉経 骨粗鬆症は特に女性に多い病気で、患者さんの 80%以上が女性といわれています。女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨からカルシウムが溶けたすのを抑制する働きがあります。そのため、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下しますと、急激に骨密度が減ります。

その他、無理なダイエットや運動不足、喫煙、過度のストレスなども骨粗鬆症の原因になります。また、特定の病気や、服用している薬が原因となって発症する骨粗しょう症もあります。

骨粗鬆症を予防するには！？

もちろん治療中の方も！！

カルシウムを含む食品をたくさん食べる

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品などに多くふくまれています。(1日の目安 700~800mg)
カルシウムを食品から摂る分には問題ないですが、サプリメントから摂る場合は過剰摂取に注意(上限 2300mg)

腸でのカルシウムの吸収をよくする

ビタミンDを摂る：カツオ、アジ、バター、たまご、椎茸などに多く含まれます

日光にあたる：1日に夏なら木陰で30分、冬なら顔や手に日光を1時間当てる

タバコを吸わない：タバコは骨細胞を壊したり、小腸からの吸収をおさえたりします。

アルコールを飲みすぎない：アルコールの飲みすぎはカルシウムの吸収を低下させます。



e-ヘルスネットより

定期的な運動



骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり強くなる性質があります。

散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかで運動量を増やしましょう。



カルシウムが過剰に排泄されないように

食塩、糖を摂りすぎない。 カフェインを摂りすぎない。



骨折を防ぐための日常生活上の工夫や注意点

つまずきそうなものは片づける
階段やふる場には、手すりや滑り止めをつける。
暗いところには、足下を照らす明かりをつける。

家の中の転倒に注意

長年住み慣れた家は安全と思いがちですが、意外にも高齢者の転倒事故の多くが、家の中で起こっています。

骨粗鬆症の治療は根気よく！！



骨粗鬆症と診断され、薬物治療をはじめても、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、骨粗しょう症の薬物治療は、息の長い治療で効果があらわれます。痛みが消えた、なかなか骨密度が上がらないからと、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。薬が飲みづらかったり、服薬が難しい場合はぜひ相談してください。

たくさんの薬に困っていませんか？



内科、循環器科、呼吸器科、整形外科・・・

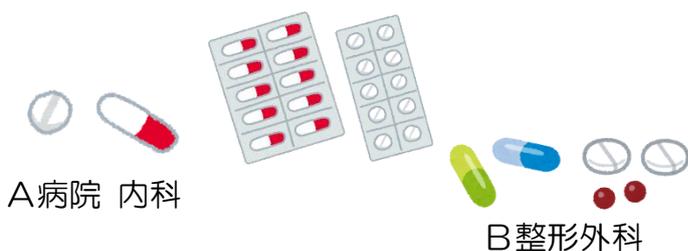
複数の病院、診療科から薬が処方されていませんか？

みどり薬局では薬の飲み合わせや重複をチェックするだけでなく、複数の薬を全てまとめて包み直すことができます。

まずは、お気軽にご相談ください！！

(ただし、薬の性質上包めないものもあります。その場合は別の方法をご提案いたします。)

A病院 呼吸器科



A病院 内科

B整形外科



すべてまとめて！

お薬手帳を持ち歩きましょう！！

お薬手帳はシールを貼るためのもの・・・ではありません。
薬剤師はお薬手帳の記録をみて、他の病院の薬との飲み合わせは問題ないか？ アレルギーや副作用の記録はないか？ など治療効果を最大限発揮できるようにチェックしています。
また、お薬手帳を医師に見せることで今自分が飲んでいる薬の名前を簡単に伝えることができます。

さらに、この4月から診療報酬が改定され、定期的（3か月以内）に処方せんをもって薬局に来られる方は、お薬手帳を持参すると、お薬代の自己負担が3割負担の方で約40円、1割負担の方で10～20円安く済むようになりました。

自分の健康とお財布のために、
ぜひお薬手帳を持ち歩くようにしてください！！

