

知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑥

2020年10月26日掲載：お薬を続けるために

前回、骨粗しょう症のお薬が始まったら、続けることが重要だとお伝えしましたね。今回は、お薬を続けるためのポイントについてお伝えします。

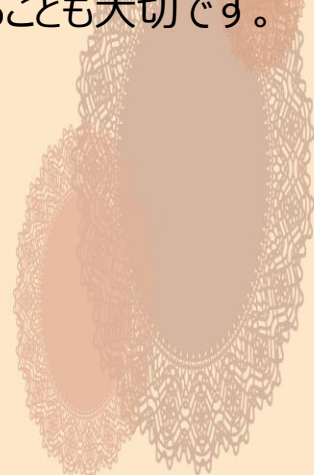
お薬を始めるにあたり、まずはどんなお薬を選ぶのか、医師だけでなく皆さんも、ご自分のこととして、ぜひ一緒に考えてみましょう。

- ・今までに骨折したことがあるか
- ・自分でお薬を管理できるか（または手伝ってくれる人がいるか）
- ・お薬によっては座る姿勢や飲込みに不具合はないか
- ・歯や口の中の状態は良いか 等が、大事なポイントになります。

これらのことをきちんとかかりつけの先生と相談しましょう。また、今飲んでいるお薬やサプリメントがあるかどうかも大切な情報です。

お薬が始まりましたら、副作用がでないか確認する事も大切です。起きやすい副作用の症状としては、食欲不振、胃痛、便秘などの胃腸症状や、頭痛、ふらつき、めまいなどです。まれに、あごの痛みや腫れなどを起こすことがあります。お薬がそれぞれの患者さんに合っているかを確認しながらお薬を出しますので、気になる症状があればすぐに相談して下さい。

骨粗しょう症の治療は、お薬の効果を自覚できず、自分の判断で中断される方が大勢いらっしゃいます。お薬を続けていると、その薬の効果を判定する必要があり、先ほどの副作用の確認含め血液検査で骨の新陳代謝のバランスを調べ、骨密度の値の変動から効果を判定します。半年から1年ごとに定期的に効果を見ていきながら、モチベーションを上げることも大切です。



血圧のお薬、糖尿病や血をサラサラにするお薬などを自己判断で止める方はあまりいらっしゃいません。きっと止めることが危ないと理解されているからでしょう。骨粗しょう症のお薬でも急に中断することで、改善しかけた骨の新陳代謝のバランスが一気に崩れ、逆に骨がもろくなることもあります。自己判断でお薬をやめることはとても危険です。やめたいと思った時でも、必ずかかりつけの先生に相談しましょう。状況によっては、お薬を休薬することが可能な場合もあります。

お薬を続けるための一番のポイントは、「続けることが大切だと理解すること」です。骨粗しょう症の治療の目的は、骨折しないで自分らしい生活を続けることです。たとえ、一度は骨折して辛い思いをされた方であっても、二度と骨折をしないようにしたいものです。「もうだいぶん飲んだけん、やめてもいいかいなあ？」と思わずに、コツ（骨）コツ（骨）と続けていきましょう。

今回は、骨粗しょう症の予防に必要な栄養素についてお伝えします。

医師は総合的に考えてお薬を出しています

■ 今まで骨折したことはあるか？



■ お薬の管理ができるかな？（手伝ってくれる人がいるか？）

■ 口の中の状態は良いか？



■ どんな治療薬が続けやすいかな？



■ 治療薬による副作用は大丈夫？



■ 正しくちゃんと飲んでいるかな？

