



2023.6月発行

そろそろ梅雨入りが近づいてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
お待たせしました！あんしん便り第9号です。
女性の多い職場なので今一度骨粗鬆症について取り上げてみました。

～骨粗鬆症についてよくあるQ&A～

①骨粗鬆症とは？

骨の量(骨密度)が減少したり、骨が劣化することで骨折しやすくなる病気です。
骨粗鬆症で治療を受けている人は30%しかいません。
20歳をピークに少しずつ骨密度は減っていきます。

②どんな人が治療対象？

骨密度の結果で判断します。
80%以上：**正常**
70～80%：**骨量減少**
70%未満：**骨粗鬆症**



上記に限らず、背骨や太腿の骨折があれば数値に関係なく骨粗鬆症と診断されます。

③なぜ骨折がだめか？

骨折すると部位によっては手術が必要になったり、寝たきりになれば介護が必要になる。

④骨密度はどうやって測る？

DEXA法。腰と大腿骨で測定。
→右の機械に仰向けになって測る。



Q.測定の時の服装

ボタンやファスナー、金具がない服。
下着はホックやワイヤーがないものが望ましい。
湿布やカイロ、コルセットも外してください。

Q.被ばくは大丈夫か？

胸部レントゲン1枚の1/5程度。
飛行機に乗るより少ない。

Q.所要時間はどのくらい？

10分程度。だいたい6ヶ月に1回の測定。

⑤治療方法

骨密度が治療対象の数値だった場合まずは血液検査をして、適切な治療方法を選びます。
薬物療法・食事療法・運動療法が基本です。

◎薬物療法◎

内服(毎日・月1回)

注射(毎日・週2回・月1回・6ヶ月に1回・1年に1回の点滴)



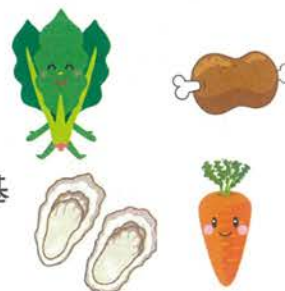
沢山の治療の中から、自身にあったものを医師と相談し選ぶことも可能。

○1ヶ月分の料金目安○

	1割負担	2割負担	3割負担	10割負担
フォルテオ	3700円	7300円	11000円	37000円
テリパラチド	2500円	5000円	7500円	25000円
テリボン(週1)	4400円	8800円	13200円	44000円
テリボンオートインジェクター(週2：自己注射)	4800円	9600円	14400円	48000円
イベニティ(月1回)	5028円	10058円	15086円	50290円
プラリア(6ヶ月に1回)	3000円	6000円	9000円	30000円
ボンビバ(月1回)	512円	1024円	1536円	5150円
リクラスト点滴(1年に1回)	4000円	8000円	12000円	40000円

◎食事療法◎

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。
カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。
栄養やカロリーのバランスがよい食事を規則的に摂るのが食事療法の基本です。



◎日光浴◎

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられます。
冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで大丈夫です。
運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう。

◎運動療法◎

自宅でできる簡単な運動があります。
リハビリで指導することもできます。



ジャンプすることも効果があると言われています。
10分間のなわとび運動。

★あんしん骨粗教室開催中★

第2・4木曜日(13:30～13:50)

～最後に～

多くの患者様に来院していただき、待ち時間が生じることもあります。
皆様にわかりやすくお知らせするためのキャラクターを作りました。

“こむぞうくん”

受付や診察室の扉にいるかも？！



お待ちしています

