



## 骨粗鬆症の薬について

高齢化が進む現代において、骨粗鬆症は身近な病気です。骨粗鬆症の治療は食事・運動・日光浴の3つが基本ですが、必要に応じて薬物治療も行われます。骨粗鬆症の薬として、カルシウム製剤やビタミンD、女性ホルモン等いろいろありますが今回は、最近よく使われているビスホスホネート薬を紹介します。



### <①ビスホスホネート薬ってどんな薬？>

骨が溶けるのを抑えて、骨の量を増やします。骨折を予防する効果が高い薬です。塚口病院では、フォスマック(5mg)、ボナロン(35mg)、ベネット(2.5mg・17.5mg)という飲み薬を使っています。

### <②いつ飲むの？>

この薬は朝起きてすぐに(少なくとも朝食の30分以上前に)飲みます。

**どうして？**⇒ この薬は食べ物や他の薬等と一緒にあると充分体に吸収されなかったり効き目が弱くなったりします。そのため、胃の中に何も入っていない朝一番に飲んで下さい。



薬によって毎日飲むものと週に1回飲むものがあります。週に1回の場合はきちんと曜日を決めましょう。もし飲み忘れてしまったら、朝食後や他の食事前に飲むのではなく、次の日の朝に、起きてすぐ飲みましょう。

### <③なにで飲むの？>

コップ1杯の水(約 180mL)で飲んで下さい。嚙んだり口の中で溶かしたりしないで、すぐに飲み込みましょう。

**どうして？**⇒ 薬が食道でひっかかってしまうと薬がそこに長時間残って胸やけ等を引き起こします。薬をしっかり胃まで流しこむ量が必要です。



なお、水以外の飲み物(牛乳やコーヒー等)やミネラル分の多いミネラルウォーター等と一緒に飲むと、薬が吸収されにくくなります。それでは効き

目が弱まってしまいますので、水道の水で飲むのが無難です。

### <④朝食は？>

薬を飲んで30分以上経ってから食べて下さい。水以外の飲み物や他の薬も同じです。

**どうして？**⇒ 牛乳やコーヒー等の水以外の飲み物や、食べ物、他の薬と一緒にあると薬の効き目が弱くなるからです。



### <⑤飲んだ後は？>

服用後30分は横にならないで下さい。

**どうして？**⇒ 薬が食道にひっかかったり胃酸が逆流したりすると、むかつきや胸やけの原因になるからです。



座ったり動いたりすることは問題ありませんので、テレビを見たり散歩をするなどして30分過ごして下さい。

### <⑥副作用はあるの？>

主な副作用は、胸やけやむかつき、食欲不振等の症状ですが、これらは正しい飲み方を守ることで予防できるものです。飲み方を守っているのに吐き気や便秘、胃の痛み等の消化器症状が現れた場合は医師に相談して下さい。また、稀ですが最近、あごの骨に関する副作用が報告されています。抜歯等の歯科治療を受ける場合は、必ずこの薬を飲んでいる旨と、服用期間を歯科医に伝えて下さい。

ビスホスホネート薬は、効果が出るまでに時間がかかる薬です。薬の飲み方に上記のような注意点がありますが、効果は強力で骨折の可能性を減らします。飲み忘れや副作用に気を付けながら根気良く治療を続けていきましょう。

