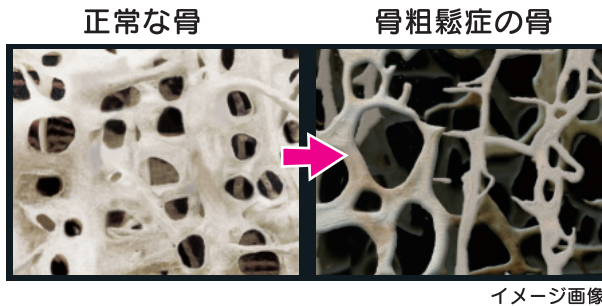


骨粗鬆症の患者様へ

監修：神戸大学医学部整形外科 講師 西田康太郎先生

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は骨の密度や質が低下することによって、骨折する危険性が大きくなっている状態を言います。



イメージ画像

骨粗鬆症が進行すると…

骨粗鬆症が進行すると、転倒・物を持つ・体をひねるなどの小さな外力でも骨折し、激しい痛みで動けなくなったり、寝たきりになることがあります。生活の質を低下させるだけでなく、長期的には骨折の有無にかかわらず、寿命にも影響することがわかっています。

骨粗鬆症の進行イメージ



介護が必要になった主な原因

1位	脳血管疾患(脳卒中)	24.1%
2位	認知症	20.5%
3位	高齢による衰弱	13.1%
4位	骨折・転倒	9.3%

厚生労働省「国民生活基礎調査(平成22年版)」

主な年齢の平均余命 (単位:年)

	男性	女性
70歳	15.08	19.53
80歳	8.57	11.59
90歳	4.41	5.76

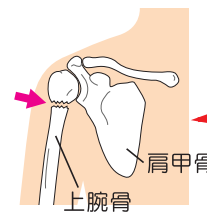
厚生労働省「平成22年簡易生命表」

骨折の起きやすい部位

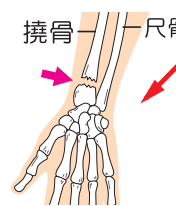
足の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)は依然増加しています。

脊椎の圧迫骨折も非常に多く、いずれも寝たきりの原因になりやすいので注意が必要です。

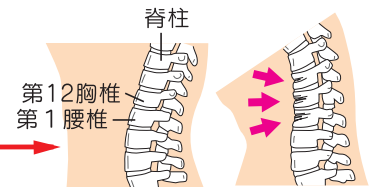
腕の付け根
(上腕骨外科頸骨折)



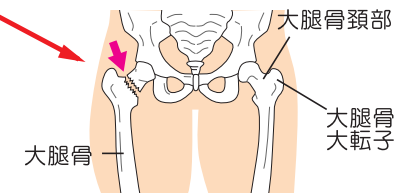
手首(橈骨遠位端骨折/コレス骨折)



脊椎の圧迫骨折



足の付け根(大腿骨近位部骨折)



骨粗鬆症を治療するには？

骨折を防ぐための基本治療は、薬物療法、食事、運動、日光浴です。病気が進むと薬をのまなければ骨折を予防することはできません。

お薬の服用



バランスの良い食事



日光浴



適度な運動



アレンドロン酸錠 35mg「YD」は、骨量を増加させ骨折を予防するお薬です。注意事項を必ず守って、忘れずにのみ続けていきましょう。

骨粗鬆症治療剤

アレンドロン酸錠35mg「YD」ののみ方と注意

週に1回 曜日を決めて

12	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

のみ忘れないようにお薬のシートに付いている「カレンダー用シール」でカレンダーや手帳に目印をつけましょう。


骨粗鬆症治療剤
アレンドロン酸錠35mg「YD」
週1回1錠のお薬です
(毎日のお薬ではありません)

お薬のむ日

月 / 日 曜日

—のみ方と注意—

- 朝起きた時に、コップ1杯の水(約180mL)で、かまずにのんで下さい。
- のんだ後は、少なくとも30分は横にならず、水以外は飲食しないで下さい。

カレンダー用シール 

朝起きてすぐ

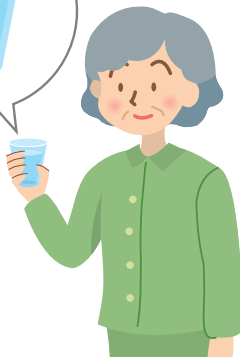
食事の前に



コップ1杯の水で 1錠のんでください。

(約180ml)

お水は
たっぷりね。



水以外の飲み物のほか、
硬度の高い
ミネラルウォーターは
避けてください。

のんでから 30分間は…

横にならない

飲食や他のお薬の
服用はしない

お薬をのみ忘れたときは…

- 気づいた日の翌朝に1錠のんで下さい。
- 同じ日に2錠のまないで下さい。

ごくまれに、歯の治療(抜歯など)後に顎の骨が壊死することが知られています。
歯医者で診察を受けるときには、このお薬をのんでいることをお伝え下さい。