

# 骨を丈夫にし介護予防

大輪の花火が夏の夜空を彩る季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍で外出を自粛した結果、運動不足による脚力の低下や骨の強度の低下が起り、骨折しやすい状態の方が増えています。これを「骨粗しょう症」といいます。

骨がもろくなってもすぐに命に関わることはあ

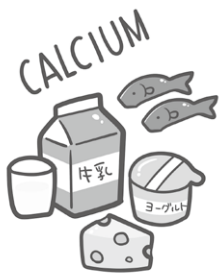
りませんが、骨折が原因で要介護状態になる人が増えています。男性よりも女性に報告が多く、65歳以上の女性の約半分が該当するといわれています。

普段から検診で骨の状態をチェックし、もし診断を受けたら、軽症のうち

年齢や症状の程度によつて違いはありますが、薬による治療には▼骨の吸収を抑える「骨吸収抑制剤」▼骨の形成を助ける「骨形成促進剤」▼カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」――などが用いられます。

使用される薬の中には、歯の治療の際に制限がかかるものもあります。処方された方は、医師や薬剤師の説明をしっかり確認し、歯科で治療の際に必ず伝えましょう。

骨の材料となるカルシ



ウムは牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品や小魚、干物類（干し魚、切り干し大根、ヒジキなど）に多く含まれます。

またビタミンKやリン、マグネシウムやタンパク質も骨をつくるため

に必要なため食事はバランス良く取りましょう。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たると体内でも作られます。さらに運動することで、骨をつくる細胞が活発になり、カルシウムが骨にたまりやすくなります。ですので、屋外での適度な運動をお勧めします。

一日7千歩を目標に歩くのと良いでしょう。行く夏を惜しむようなヒグラシの声を聞き、楽しくお散歩できますように。

（薬剤師 西 美香）

# 薬 師 西 美 香

[93]

松阪地区薬剤師会