

いよいよ季節は秋本番といった雰囲気のある10月、暑くも寒くもなくとても快適な季節です。松茸、栗、秋刀魚など旬の食べ物がたくさん出回る時期でもあります。全国旅行支援も始まり、旅行や行楽など外出したくなる季節でもあります。これから来年3月にかけて新型コロナと季節性インフルエンザが同時流行する可能性が「極めて高い」と言われています。次の波の感染拡大に備えてインフルエンザワクチンも接種して、しっかり感染対策していきたいですね。今回の秋号は、飲み薬【**活性型ビタミンD製剤**】・**エディロール**・**アルファロール**・**ワンアルファ**をテーマにしてお伝えしていきたいと思っております。

Q

飲み薬の【**活性型ビタミンD3製剤**】とは、どのようなものですか？

A

まず、骨を強くする栄養素として【**カルシウム**】【**ビタミンD**】が思い浮かぶと思います。【**カルシウム**】は骨の成分であり、骨にとっては必要不可欠なものであり、歳をとるとカルシウムを吸収する力が低下してしまいます。

【**ビタミンD**】は、その**カルシウムの吸収を助けて、骨密度を増加させる働き**があります。ビタミンDは2種類あり、【**天然型**】【**活性型**】があります。

もう少し、詳しく作用を見てみましょう↓

ビタミン

D

## 天然型ビタミンD

●食事（魚介 キノコ類） ●サプリメント



↓  
肝臓／腎臓で代謝

↓  
**活性型**

●日光（紫外線）

↓  
皮膚で合成

↓  
**活性型**

体の中で**活性型**に変わります。

ビタミン

D

## 活性型ビタミンD

飲み薬【**活性型ビタミンD3製剤**】

- ・エディロール
- ・アルファロール
- ・ワンアルファ など

★病院で処方される薬は**はじめから活性型**なので**効果が高い**のです！

※ 活性型ビタミンD製剤を飲み、魚介・キノコ類を食べ、日光に当たると、より効果的です！

かかと落とし運動も忘れずに！



かかと落とし  
1日30回

丈夫な骨を保つには

カルシウムと  
ビタミンDが大切！

ビタミンDは、高齢者の転倒を減少させ、カルシウム製剤の併用で骨折も予防できるとも言われています。



Q

私が飲んでいる骨粗しょう症のお薬、  
また注射にはどんな種類・作用がありますか？

A

さまざまな種類のお薬があり、それぞれ効果が異なります。

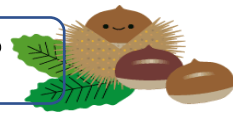
処方薬	薬の種類	作用
<ul style="list-style-type: none"> <li>ベネット・ボナロン・ボンビバ注射</li> <li>エストリール</li> <li>ピビアント・エビスタ</li> <li>プラリア注射</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスホスホネート</li> <li>女性ホルモン</li> <li>サーム</li> <li>デノスマブ</li> </ul>	骨を溶かすことを遅らせる
<ul style="list-style-type: none"> <li>テリボン注射・フォルテオ注射</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テリパラチド</li> </ul>	新しい骨を作ることを促進する
<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラCA</li> <li>アルファロール・ワンアルファ・エディロール</li> <li>イベニティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウム製剤</li> <li>活性型ビタミンD3</li> <li>抗スクレロスチン抗体</li> </ul>	骨を溶かすことを遅らせる + 新しい骨を作ることを促進する バランスを整える

骨粗しょう症の薬といってもそれぞれ作用が違います。他の薬と一緒に使用することで、その効果を補助する作用があります。豊泉医師は、骨の状態を考慮し、治療が続けられることを重視して、患者さんに処方する薬を選択しています。



Q

食事、運動では予防はできないのですか？



A

骨折の予防と言っても、薬を飲む必要はないよ、と思う方もいらっしゃるかもしれません。毎日、牛乳を飲んでいるし、運動もしているという方もいらっしゃるでしょう。骨粗しょう症のお薬は、痛み止めのお薬と違って、飲んだらすぐにお薬の効果が実感できるものではありません。そのため、骨粗しょう症のお薬を処方されても、きちんと飲み続けることができず、5年以内に止めてしまう人が半分くらいいると言われています。食事や運動ももちろん大切で、骨粗しょう症の治療の基本となります。しかし、先ほど述べたように効果のある飲み薬の力を借りることで、骨密度が維持・上昇し、骨折しにくくなります。高齢になってから骨折すると、寝たきりとなり認知症を招く場合もありますので、そうならないよう「予防」していきましょう。

**飲み薬を継続するためのワンポイント！**

定期受診（処方）を欠かさないために周りの人に知っておいてもらう、協力を求めておくことも大切です。また、飲み忘れないために【お薬カレンダー】の活用もお勧めします。



編集後記\*\*\*\*\*

今回は飲み薬【活性型ビタミンD製剤】をテーマにお伝えしました。ビタミンDは転倒を防ぐ“転ばぬ先の杖”となります。根気強く飲み薬を飲み続け、さわやかな秋晴れの下、お散歩に出かけ紅葉を楽しみましょう。ご心配なことがありましたらお気軽に豊泉医師、看護師へお問い合わせください。

\*\*\*\*\* 看護師 福井有美子

