

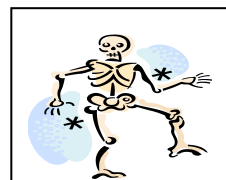
# まちのくすりやさん 第23号

## 今回のおはなし

● 骨粗しょう症

● ザ・タバコ

● Q&A



# 骨粗しょう症の予防

加齢による骨量の減少で骨が弱くなり、骨折しやすくなっている状態をいい、女性にとっては女性ホルモン減少による避けられない症状です。早いうちに骨検診を受けたり、食事や運動に気を配ったりすることで十分予防できます。

骨は古くなった骨を溶かす破骨細胞と、新しい骨を作り修復する骨芽細胞の働きによって新陳代謝を繰り返しています。女性ホルモンは破骨細胞の働きを抑える役割を担っていて、女性ホルモンの分泌が減ると、骨を新しく作るより壊す働きが活発になり、骨がもろくなります。

初期の骨量減少なら、通常は運動や食事で対処できますが、症状が進み、転んだだけで骨折するといった状態になると、骨の減少(骨吸収)を抑える薬剤などが第一選択になります。

## 食事について

### 【カルシウムの多い食品】

★カルシウムは、1日800mg以上を目標に！



**大豆、豆製品:** 豆腐(木綿)1/3丁、生揚げ1/2丁、凍り豆腐1枚、ごま3g、がんもどき小2個、

**乳製品:** 牛乳200ml、スキムミルク大さじ2杯、ヨーグルト200ml、チーズ1切れ30g、

**魚、海藻類:** わかさぎ中5尾、いわし中4尾、桜えび10g、しらす干し20g、煮干10g、ひじき10g

**野菜:** ゆでた小松菜100g、切干大根43g、大根の葉10g 等



### 【ビタミンDの多い食品】

★カルシウムの吸収を高めます。

干しいたけ、めかじき、サケ、カツオ、マグロ、アジ、バター、たまご等

※皮膚でも日光を適度に浴びることでビタミンDが合成されます。適度な日光浴をしましょう。

《とりすぎない方がいいもの》 アルコール、砂糖、脂肪

骨粗しょう症対策で大切な**ビタミンDが、運動能力にかかわる筋肉づくりにも有効**な事がわかってきました。ビタミンD濃度が不足している人は握力が弱い、歩行速度が遅い、片足のまま立っている時間が短い、転倒が多いそうです。骨だけでなく筋肉も一緒に考えましょう。

**骨粗しょう症と診断されたら、まず転倒を防ぐ事が大切です。**

❀❀くすりなどご不安な事があったら、お気軽にかかりつけ薬剤師にご相談下さい。❀❀

**40才以上、喫煙者はご用心！**

## 肺年齢を知ろう

肺年齢は、1秒間に吐き出せる息の量（1秒量）と、肺の大きさの目安になる身長を基準に算出されます。実年齢より若ければ異常はなく、高くなるほど問題が出てくる。肺年齢が実年齢よりも二十歳以上高い人は、肺の内部で慢性的な炎症が起きている可能性があるそうです。

年齢が40才以上、喫煙中か喫煙歴があり、風邪でもないのに咳やたんがよく出て、階段を上る際や早足で息切れする等、複数あてはまれば、ぜひ専門医の診察を受けるようにして下さい。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の早期発見にもつながります。



## Q&A

**Q：「薬の保管についての注意点を教えてください。」**

**A：**薬の箱に記載されている期限はあくまでも未開封の場合です。

瓶入りの錠剤や軟膏、缶入りの粉末薬などは、空気や雑菌に触れて変質しやすいので、開封後は半年を目安に使い切して下さい。

目薬や子ども用のシロップは、1ヶ月が目安。個別包装されている錠剤やチューブ入りの軟膏は開封していても、期限まで使えます。古い薬は、薬効が弱まっていたり、成分が変質して体に悪影響を及ぼす可能性もあります。

**Q：「子ども用の解熱鎮痛薬を買う際の注意点を教えてください。」**

**A：**解熱鎮痛剤で成分にアスピリンが含まれているものは、15歳以下の子どもに服用すると、けいれんなど急性脳症を起こすライ症候群になる可能性があり、注意が必要です。また、解熱鎮痛剤の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があるため、アセトアミノフェンが単剤のものを購入して下さい。



一般用医薬品の中には、説明書が入っています。服用する前に必ずお読みになって下さい。

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [yakuura@violin.ocn.ne.jp](mailto:yakuura@violin.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp>