

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

気がつけば今年の半分が終わってしまいました。これから暑くなってきます。釧路は最高気温は高くありませんが、湿度が高いので、熱中症も少なくありません。水分はこまめに摂るようにしましょう。

今月末に、日ハムの試合が9年ぶりにあります。前回は見に行ったのですが、雨が強く降り、ノーゲームになりました。今年はチケットが取れませんでした。見に行かれた方はぜひ感想を教えてください。

さて今回は骨粗鬆症の治療です。続発性（二次性）骨粗鬆症は、その原因となる病気の治療がメインですので、今回は省略します。

原発性骨粗鬆症の治療の代表はビスホスホネート製剤です。骨も他の細胞と同じように、新しい細胞に生まれ変わると言うことは5月に説明しました。覚えていますか。古くなってきた骨を壊すのは破骨細胞と言うのですが、ビスホスホネート製剤は破骨細胞の働きを抑えることによって、骨が壊れすぎないようにするのです。3年間の服用で、椎体（背骨）や大腿骨（太ももの骨）の骨折を半分に減らす効果があるという報告もあります。

効き目はとても良いのですが、重大な欠点があります。それは他の物質の影響を受けやすいと言うことです。そのため、食後に他のお薬と一緒に飲むと言うことはできず、この薬は朝起きたら、トイレなどを済ませた後、空腹状態で服用し、30分はおとなしくしていなければならないという生活上の制限があります。

それを毎日するのはとても大変なことで、そのため、毎日ではなく、1週間に1回の服用に改良され、今では1ヶ月に1回というのが主流になりました。さらには、1年に1回で良いというものも発売されました。

朝は忙しいので、1ヶ月に1回も無理だと言う人のために、注射になっているものも有ります。これなら月1回受診したときに注射を打てば良いので、とても楽です。