

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.290

令和2年12月号

## 骨粗鬆症

～自分の足でいつまでも～



### 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨量(骨のカルシウム量)が減ってスカスカな状態になり、そのため骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症の予防は骨折予防になります。なかでも大腿骨近位部は骨折すると、その後歩くことが難しくなり、介護が必要になることもあります。骨粗鬆症を防ぐことは寝たきりを防ぐことにつながります。

### 骨粗鬆症の原因

骨は毎日少しずつ作られ、少しずつ壊されます。作られる骨の量より壊される骨の量が多くなると骨粗鬆症になります。

骨吸収



破骨細胞が古くなった骨を壊す



骨形成

骨芽細胞が新しい骨を作る

#### ○閉経

閉経に伴って女性ホルモンが急激に低下すると、破骨細胞(骨を壊す細胞)の働きに骨芽細胞(骨を作る細胞)の働きが追いつかなくなります。

#### ○カルシウム摂取量が少ない・偏食

乳製品を摂っていなかったり、偏食して栄養バランスが偏ったりすると、食物からカルシウムなどが十分摂れなくなります。

#### ○運動不足

適度な運動で骨に刺激を与えると、骨は丈夫になります。反対に、運動しなくなると骨はだんだん弱くなっていきます。

### 丈夫な骨と身体をつくる食事

#### ☆骨の材料となるカルシウムを積極的に摂取！

骨の主成分であるカルシウムは、骨粗鬆症の予防・治療に不可欠な栄養素です。現在日本人のあらゆる年代でカルシウム摂取量が不足しています。骨粗鬆症予防のためのカルシウム目標量は1日**800mg**です。意識してカルシウムを摂るようにしましょう。

#### カルシウムを多く含む食品



木綿豆腐1/4丁：64mg



プロセスチーズ1切れ：103mg

ししゃも3尾：198mg



ひじきの煮物1皿：100mg

## ☆マグネシウムと一緒に摂ろう！

マグネシウムはカルシウムが骨や歯にいきわたるように調節して骨の形成を助ける働きがあります。カルシウムとマグネシウムを摂る量の割合が、2：1が最もカルシウムの吸収が良くなると言われています。1日に**250～300mg**摂ることを目標にしましょう。

### マグネシウムを多く含む食品



## ☆効率よくカルシウムを摂るためのビタミンD、ビタミンK

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用があります。1日の目標量は**10～20μg**です。ビタミンKは骨を作る働きを促します。1日の摂取量の目安は**250～300μg**です。

### ビタミンDを多く含む食品



### ビタミンKを多く含む食品



## おすすめ一品料理

### スキムミルク入りハンバーグ

<1人分>	
エネルギー	394kcal
カルシウム	165mg
ビタミンD	1.2μg
塩分	1.4g



材料	2人分
玉ねぎ	1/2個
パン粉	1/2カップ
スキムミルク	大さじ4
合いびき肉	200g
塩・こしょう	各少々
卵	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
しめじ・えのき	各50g
A	
ケチャップ	大さじ2
みりん	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
レタス	2枚

#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。パン粉、スキムミルク(同量の水で溶く)を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルにひき肉を入れ、塩、こしょうを加えてよく練る。①と卵を加えてさらによく練り、2等分にして丸め、小判型にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて中火で焼く。焼き色が付いたら裏返して蓋をし、弱火にして中に火が通るまで焼いて取り出す。
- ④きのこ類は石づきを取り食べやすい大きさにほぐす。③のフライパンにきのこ類を入れて炒め、Aを加えてソースを作る。
- ⑤皿にちぎったレタスをのせ、③を盛り付け、④のソースをかける。

### 切干大根とツナの煮物

<1人分>	
エネルギー	160kcal
カルシウム	40mg
マグネシウム	24mg
塩分	1.2g



材料	2人分
切干大根(乾燥)	10g
にんじん	1/4本
ツナ缶(小)	1缶
切干大根の戻し汁	100cc
酒	大さじ1
A	
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

#### 作り方

- ①切干大根はもみ洗いをし、水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ③ツナ缶は油を切っておく。
- ④Aを鍋に入れて火にかけ、①②③を加える。
- ⑤10～20分程度、汁気が少なくなるまで煮含めて器に盛る。

スキムミルクと切干大根はカルシウムを多く含みます。きのこ類にはビタミンDが多く、カルシウムの吸収を促進します。また、マグネシウムを多く含むツナ缶と一緒に摂ることで、骨の形成を助けてくれます。

# ～ウイルス性肝炎について～

第1回

4回シリーズでウイルス性肝炎について掲載致します。

## ①B型肝炎・C型肝炎の感染予防

ウイルスが原因で起こる肝炎はいくつかあります。中でも、B型肝炎とC型肝炎は、治療せず放っておくと肝がんに行進し、死に至る場合もあります。

B型・C型肝炎ウイルスは血液や体液で感染しますが、**日常生活ではほとんど感染しません**。蚊に刺されたり、同じ食器を使ったり、くしゃみからは感染しません。しかし、同じ注射針を使ったり、同じ器具でピアスを開けたりすると感染する可能性があります。感染予防には、血液に触れないことが大切です。

感染リスク低



感染リスク高



資料提供：広島県薬務課

# ～すずらんイベント情報～

## 📍 11月4日(水)に「草津本町集会所」で体組成測定を行いました！

約1年ぶりに体組成測定を行い、測定の合間に「サルコペニア・サルコペニア肥満」をテーマに講義を行いました。14名の方にご参加いただきました。コロナ禍で外出を控えられていたこともあり、前回より結果が悪くなっていた方が多数おられました。皆様原因については自覚されており、次回の測定までに改めて食事と運動に気を付けて頂くようにアドバイスしました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

＜問い合わせ＞

すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを見合わせております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報



## ～骨粗鬆症の薬～

骨粗鬆症の治療は、食事療法や運動療法を基本として、薬による治療も行っています。骨粗鬆症の薬は、大きく分けて3種類あります。



### ☑ 骨が壊されるのを抑える薬

- ★ **ビスホスホネート薬**：ボナロン(アレンドロン酸)など  
骨が破壊されるのを防ぎ、骨量の低下を抑える薬です。
- ★ **女性ホルモン薬**：エストリール(エストラジオール)など  
女性ホルモンの減少が原因の骨粗鬆症に有効です。更年期症状を軽くし、合わせて骨粗鬆症を治療します。
- ★ **SERM**：エビスタ(ラロキシフェン)など  
骨に対しては女性ホルモンと似た作用があり、骨密度を増加させますが、骨以外の臓器(乳房や子宮など)には影響を与えません。
- ★ **カルシトニン薬**：エルシトニン(エルカトニン)など  
強い痛み止め効果もあり、骨粗鬆症による背中や腰の痛みに使います。
- ★ **抗ランクル抗体薬**：ランマーク(デノスマブ)など  
骨を壊す破骨細胞に働きかけて骨量低下を改善します。

### ☑ 骨が造られるのを促す薬

- ★ **副甲状腺ホルモン(PTH)**：フォルテオ(テリパラチド)など  
強かに骨形成を促進する薬で、骨折の危険度の高い方に使います。

骨粗鬆症の薬の治療を始めても、**1年後**には患者さんの**約5割**が薬の服用ができていない!?

### ☑ カルシウムを補う薬

- ★ **活性型ビタミンD3薬**：ワンアルファ(アルファカルシドール)など  
カルシウムの腸管からの吸収を助けます。骨の新陳代謝も調整します。
- ★ **カルシウム薬**：アスパラCA(L-アスパラギン酸カルシウム)など  
カルシウム補給を目的とします。



痛みが消えた、または骨密度が上がらないからと自己判断で薬を中止しないようにしましょう。

毎日服用する薬、週に1回や月に1回服用する薬など飲み方にも様々な種類があります。薬が飲みづらい、飲み忘れるなど不安なことがあれば医師や薬剤師に気軽に相談してください。

★次回のテーマは、**B型・C型ウイルス性肝炎** を予定しております。

## お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索