読者の声

ご応募ありがとうございました！　こんな記事が読みたい等、ご要望もお聞かせください

コムファ通信は盛りだくさんの内容で読みごたえがあります。もう正月の話題！一年早いです。ここが痛い、不調だ！！と言いつつ一年経とうとしています。今は亡き父から「今年ガンバルこと」をまじめにたずねられたことを思い出します。

高校生薬剤師一日体験の学生さんが感じているように調剤時、正確かどうか、服薬状態の管理など、本当に大変だと思います。また数多い薬を１回１日分にまとめてくださり、面倒をかけています。親、子でお世話になっており感謝しています。嫌な顔せずニコニコしながら私の冗談を聞いてくださり。ありがとうございます。

処方せんに基づく薬をいただく時に、体調の変化や、きちんと薬を飲んでいるか、変化はないか、など聞いてもらえること、「かかりつけ病院」や「かかりつけ薬局」があると言う事で、安心して毎日を過ごせています。

お正月の話

子どものころ、年越しは実家の岐阜（手を伸ばせばつかめそうな岐阜城の近く）へ行き、祖父母とともににぎやかに過ごすのが楽しみでした。大晦日はお餅つきをしたり、家の掃除で忙しく、元旦はお雑煮、黒豆、ごまめ、カマボコで新年のお祝いのごちそうでした。午前中に伊奈波神社へ初詣へ行き、２日目はいとこたちと一緒に羽根つき、ゲーム等して遊び、夜はすき焼きをお腹いっぱい食べるのがお正月になると懐かしく思い出されます。今は豪華なお節でお祝いしますが、戦争後のお正月のごちそうはすき焼きが何よりも一番のごちそうでした。

お盆とお正月には、娘夫婦と孫２人が来てくれてにぎやかになります。お盆には夏生まれの家族の、お正月には冬に近い生まれの家族の誕生祝をします。ホールケーキを買うのは年にこの２回だけ。息子がいつもとは違うごちそうを作ってくれます。

お役立ち情報満載のブログ
https://www.kyoto-compha.or.jp/
コムファリレー

求
薬剤師募集中！　Tel:075-366-6804
e-mail;yakugaku@kyoto-compha.or.jp

☆吉祥院友の会だより冬号に、あゆみ薬局の「ピロリ菌って何？」の記事が掲載中です
☆上京友の会だよりに、花ぐるま薬局の「冬の感染症対策」の記事が掲載中です
☆中右京健康友の会版コスモスたよりに「ノロウィルス」の記事が掲載配布中です
☆上賀茂健康友の会だよりに、上賀茂の職員の記事が掲載されます

ぜひ ご覧ください

前号（2019 年秋号）クイズ解答
Q1.　○
Q2.　○
Q3.　○
Q4.　×
Q5.　×

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

次号こむふぁ通信冬号(2020 年 4 月頃発行予定)には、**「オリンピックの思い出」**についての記事を掲載予定です。お話をお聞かせください。本紙下部の応募欄を切り離し備え付けの応募箱に投函してください。投稿者の中から抽選で図書カード 500 円分を進呈します。たくさん応募してくださいね！待っています(^^♪

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

ヒントは紙面に！

今月のこむふぁクイズ

Q1. 大人が１日に必要なカルシウムは 600 mg以上だ
Q2. 人の全身の骨が生まれ変わる周期は成人で約３年だ
Q3. 骨粗しょう症の予防のためには紫外線をしっかり避ける
Q4. 男性は骨粗しょう症にならない
Q5. 骨吸収とは古い骨が破壊されることだ

本誌下部の点線から切り離し、答えを記入して、回答してください。正解者の中から抽選で図書カード 500 円分を進呈します。
応募締切　2020 年 2 月 22 日

きりとり

クイズ解答　○か×でお答えください

Q1.
Q2.
Q3.
Q4.
Q5.

皆様のご投稿をお待ちしております

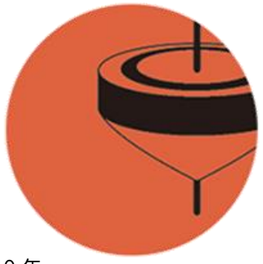
※解答応募締切　2020 年 2 月 22 日（金）

◎発行　一般社団法人京都コムファ　◎みつばち薬局上賀茂店 ◎みつばち薬局紫野店 ◎花ぐるま薬局 ◎なごみ薬局 ◎コスモス薬局 ◎あゆみ薬局

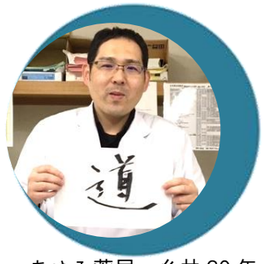
みつばち薬局上賀茂店　武田 10 年

コスモス薬局　前田 20 年

みつばち薬局紫野店　吉田 10 年



コスモス薬局　兵藤 30 年



あゆみ薬局　糸井 20 年

なごみ薬局　北林 20 年

あゆみ薬局　正岡 25 年

本部　小林 30 年

本部　山内 30 年

今年も、新春号の表紙は勤続の節目を迎えた職員に飾ってもらいました。
本年も、京都コムファの薬局並びに、こむふぁ通信をよろしくお願い致します。

こむふぁ通信

きりとり

こむふぁ通信　クイズ解答用紙・投稿用紙

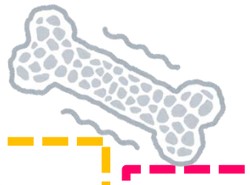
こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者、記事を投稿いただいた方の中から抽選で５００円分の図書カードを差し上げます。

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号　　－　　－

〒　　－

ご住所＿＿＿＿＿＿＿＿

骨粗しょう症



お気軽にご相談ください

どんな病気？

いいほね　iihone.jp
骨粗しょう症に関する情報サイト参照

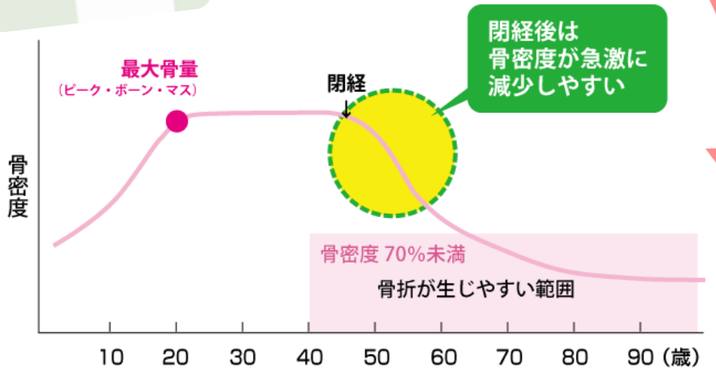
骨の強度や密度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまう事があります。骨粗しょう症の患者さんは約 80%が女性です。大腿骨や股関節の骨折は「寝たきり」につながり介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多いので、定期的に骨密度検査を受けましょう。以前より身長が低くなっていないか、背中や腰がまがってきていないかなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。身長は骨の健康のバロメーターです。4センチ以上身長が縮んだ人は早めに医療機関を受診しましょう。

骨は変わらないもののように思われがちですが、実はメンテナンスされて生まれ変わっています。★**骨吸収**（骨を壊す働き）と★★**骨形成**（骨を作る働き）がバランスよく行われることで、健康な骨がつくられます。ヒトの全身の骨が生まれかわる周期は、成人で約 3 年といわれています。しかし、骨粗しょう症の骨では、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回ってしまい、骨がスカスカしてもろくなるのです。

原因は？

女性の場合骨密度は 18 歳くらいでピークに達します。40 歳代半ばまでは、ほぼ一定に維持しますが、50 歳前後から低下していきます。閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量減少や、カルシウムの吸収率が低下するなどの理由があります。食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。

女性の骨密度の変化　骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版より一部改編



食事で骨を強くしよう！

大人が 1 日に必要な**カルシウムは 600mg以上**です。カルシウムとビタミン D を同時に摂取することで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。ビタミン D とビタミン K はカルシウムを体内にとどめ骨をつくる働きを助けます。タンパク質も不足すると骨密度低下を助長するので意識して摂取しましょう。

日光浴をしよう！

日光浴でビタミン D が作られます。紫外線を浴びる事で体内でもビタミン D は作られます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬であれば 30 分～1 時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰に 30 分程度過ごすだけでも十分です。上手に紫外線と付き合っていきましょう。

適度な運動をしよう！

散歩を日課にしたり、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。

★骨吸収とは

古い骨が壊されることをいいます。
常に破骨（はこつ）細胞が骨の古い部分を分解・吸収しています。

★★骨形成とは

新しい骨がつくられることをいいます。常に骨芽（こつが）細胞が骨の表面にコラーゲンをつくり、そこに血液から運ばれたカルシウムを付着させています。

原発性骨粗しょう症

骨粗しょう症はその原因によって原発性骨粗しょう症と続発性骨粗しょう症に分けられます。

- 加齢
- 閉経（女性ホルモンの欠乏）
- 妊娠後骨粗しょう症
- 若年性骨粗しょう症

続発性骨粗しょう症

- 副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患
  関節リウマチ、糖尿病ほか生活習慣病など
- ステロイド薬の長期服用
  性ホルモン抑制療法（乳がん、前立腺がん）など
- 栄養性（胃切除、吸収不良症候群など）
- 不動性（病気やケガなどで体が動かせない状態になるなど）

骨粗しょう症の治療薬

骨粗しょう症の薬は大きく 3 つに分類されます。

1）**骨吸収を抑制する薬**・・・★骨吸収がゆるやかになると、★★骨形成が追い付いて新しい骨の吸収された部位にきちんと埋め込まれ、骨密度の高い骨が出来上がります。**女性ホルモン製剤（エストロゲン）・ビスフォスフォネート製剤・SERM（ラロキシフェン、バゼドキシフェン）・カルシトニン製剤、デノスマブ、など**
2）**骨の形成を促進する薬**・・・**活性型ビタミン D3 製剤・ビタミン K2製剤・テチパラチド（副甲状腺ホルモン）**
3）その他・・・**カルシウム製剤**（カルシウムは骨をつくる主要な成分であり、欠かせないミネラルです。骨粗しょう症患者さんでは食事の摂取と薬の摂取量をあわせて 1000 mgが望ましいとされています。）

きりとり

ご意見・ご感想をお寄せください　→　→　→　→　→

次号（2020 年 4 月頃発行予定）のこむふぁ通信では**「オリンピックの思い出」**についての記事を掲載予定です。東洋の魔女や、10 点満点を出した白い妖精、などなど！オリンピックについてのお話をお聞かせくださいお待ちしています！ご利用のコムファの薬局に対するご意見ご要望についても是非お寄せください。こんな特集をしてほしい等々お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

きりとり

記入欄