

骨粗しょう症のおはなし

エルデカルシトールカプセル「トーワ」を
服用される患者さんへ

監修 原宿リハビリテーション病院
名誉院長 林 恭史 先生



骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなる病気です。

健康な骨

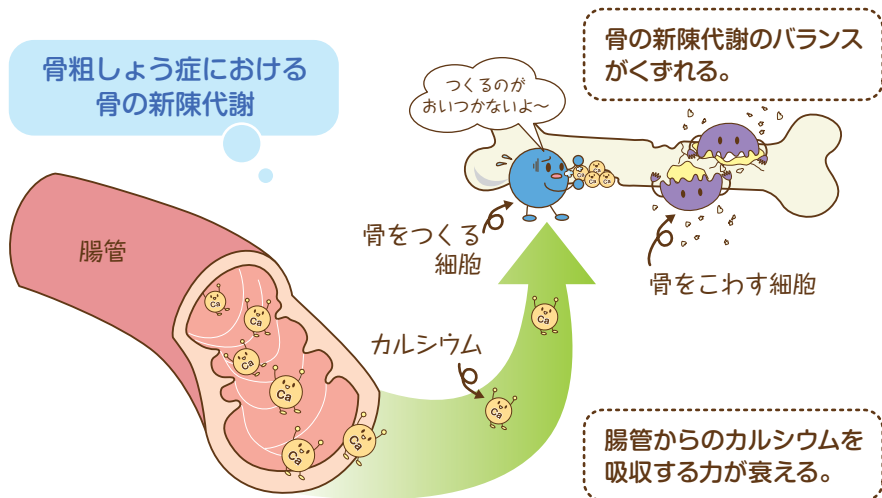


骨粗しょう症の骨



骨粗しょう症は、加齢によって腸管からのカルシウムを吸収する力が衰えることと、骨の新陳代謝(骨をこわすはたらきと骨をつくるはたらき)のバランスがくずれることにより起こります。

骨粗しょう症における骨の新陳代謝



骨粗しょう症になると

骨粗しょう症の初期からみられる代表的な症状には以下の3つがあります。

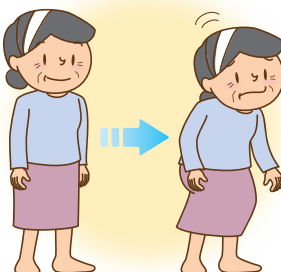
1 背中や腰が痛くなる



2 背中や腰が丸くなる



3 身長が縮む



Point

骨の量が減ってきてても、はじめは自覚症状のないことがほとんどです。気づかいうちに骨粗しょう症がすすむこともありますので注意しましょう。

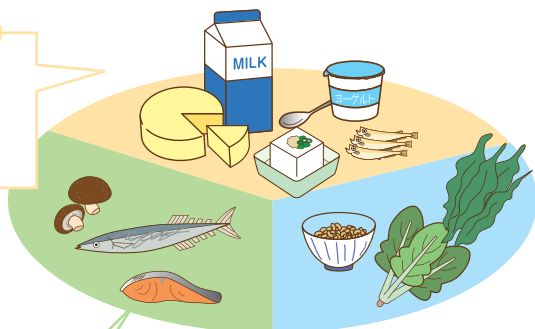
日常生活で気をつけること

1 食事

カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳、スキムミルク、チーズ、
ヨーグルト、干し海老、
ワカサギ、シシャモ、
豆腐 など



ビタミンDの多い食品

しいたけ、サケ、サンマ など

ビタミンKの多い食品

納豆、緑色の野菜、わかめ など

2 適度な運動・日光浴

運動は、散歩やゲートボールなど軽い運動でも十分です。歩くだけでも効果がありますから、少し遠いところまで買い物に行くなど、生活の中で意識的に歩く機会を増やすことから始めてみましょう。

また、適度に日光を浴びることで体内でビタミンDが産生され、腸管からのカルシウムの吸収が高まります。



代表的な骨粗しょう症のお薬

骨粗しょう症の中でも特によく使われる6種類のお薬について解説します。

● 活性型ビタミンD₃製剤

日本で長く使用されているお薬です。腸管からのカルシウムの吸収を助けます。活性型ビタミンD₃製剤は食べ物で摂ったり日光浴で産生したビタミンDよりも効率よくはたらきます。他の骨粗しょう症のお薬と一緒に飲むことがあります。

● SERM(サーム)製剤

閉経後に女性ホルモンが低下し、新陳代謝のバランスが崩れた骨を正常に近づけます。

● ビスホスホネート製剤

● 抗RANKL(ランクル)モノクローナル抗体

骨吸収(骨をこわすはたらき)を抑えるお薬です。

● PTH(ピーティーエイチ)製剤

骨形成(骨をつくるはたらき)を促進します。

● 抗スクレロスチンモノクローナル抗体

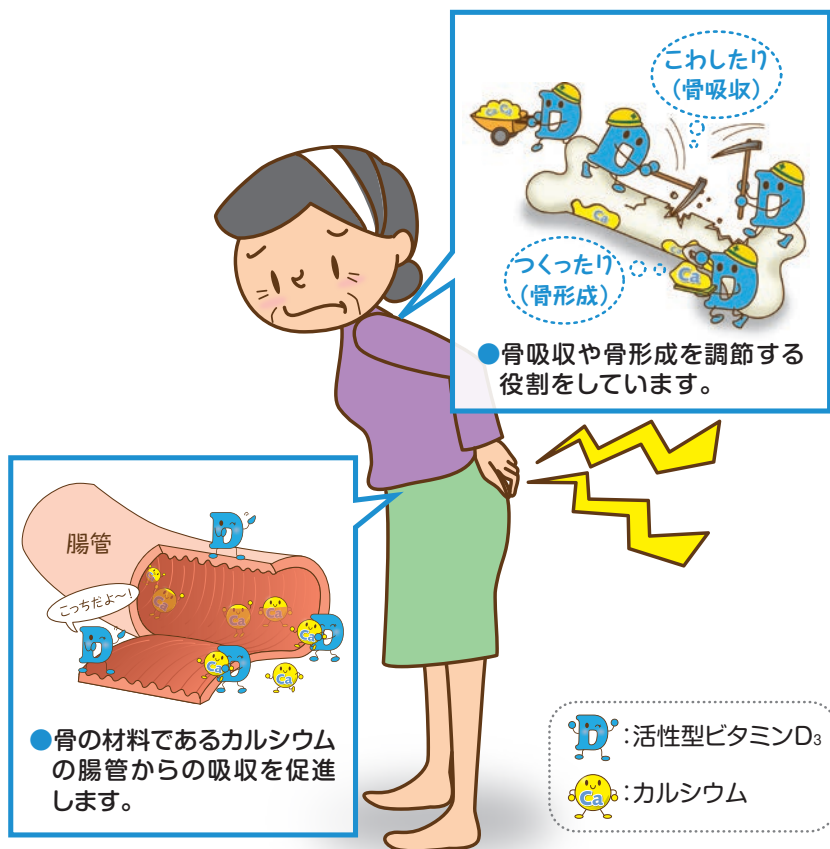
骨形成を促進するとともに、骨吸収を抑えます。



活性型ビタミンD₃製剤

—エルデカルシトールカプセル「トーフ」—

エルデカルシトールカプセル「トーフ」は、骨の材料であるカルシウムの腸管からの吸収を助け、骨の新陳代謝を改善します。これらのはたらきにより、骨の量を増やし、骨折を防ぎます。



エルデカルシトールカプセル「トーフ」は、先発医薬品と原薬、添加物および製造方法等が同一のオーソライズド・ジェネリック (AG) 医薬品です。

エルデカルシトールカプセル「トーフ」の 服用法と注意点

- このお薬は活性型ビタミンD₃製剤の骨粗しょう症治療薬です。1日1回1カプセル服用します。時間や食事を気にする必要はありません。
- 骨粗しょう症治療において、お薬の効果はすぐには現れませんので、長く飲み続けることが大切です。

1日1回1カプセル
服用してください



〈主な副作用として次のようなものがあります〉

血液中のカルシウム増加・尿中のカルシウム増加

このお薬と一緒にカルシウムやビタミンDを含むサプリメントを服用すると、これらの副作用が現れやすくなる場合があります。サプリメントを服用する場合や、お薬の服用後に倦怠感・いらいら感・嘔気・口渇感・食欲減退・意識レベルの低下といった症状が現れた場合は、主治医または薬剤師にご相談ください。

〈次の方は服用しないでください〉

妊娠している方、妊娠している可能性のある方、授乳中の方

服用中に妊娠したと考えられる場合は、主治医にご相談ください。

※誤飲を避けるため、子供の手の届かないところで保管してください。



エルデカルシトールカプセル
0.75µg「トーフ」



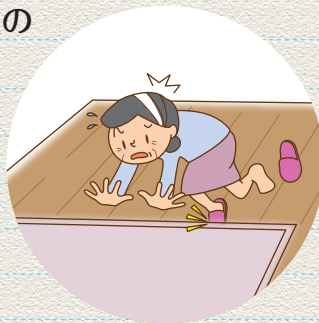
エルデカルシトールカプセル
0.5µg「トーフ」

転ばないように家の中の環境を整えましょう

外出先で転んで骨折することが多いと思われがちですが、実は外出先より家の中で転んで骨折することの方が多いためです。転ばないように家の中の環境を整えることが大切です。

チェックポイント!

- スリッパはすべりやすいので気をつける。
- じゅうたんやマットのはし、部屋の段差はつまづきやすいので気をつける。
- こたつや電気器具のコードに注意する。
- 階段や浴室に手すりをつける。
- 暗い場所には明かりをつける。



お問い合わせ先

東和薬品株式会社