

## 自分の健康に寄り添ってくれる かかりつけ医はいますか？

みなさんには、「かかりつけ医」がいますか？

かかりつけ医とは、病気や体調のことを気軽に相談できる医師のことです。かかりつけ医が身近にすることで、日常生活における健康の相談から、傷病や体調不良での受診、通院等、どの世代にとっても健康をサポートしてくれる頼もしい存在です。また、日頃の皆様の健康状態や病歴、治療歴をかかりつけ医が把握していることで、病気の予防や早期発見、治療に結びつくこともあります。症状によつて的確な判断をし、専門家への紹介もスムーズで安心、安全な医療を届けるため、必死に患者様と向き合っています。

現在では地方の地域医療に限らず、全国で身近にかかりつけ医を持つことを厚生労働省は推奨しています。急な体調不良で、紹介状なしに総合病院などを受診すると、病歴や治療歴がない場合は検査が多くなったり、選定療養費※を支払ったりと診察や治療費に大きな負担が生じることもあります。

この機会に自分自身が信頼できる身近な「かかりつけ医」を見つけてみませんか？

※選定療養費：紹介状なしで200床以上の病院にかかった場合に徴収される特別の料金



## 最上病院薬剤師コラム

### 「骨粗しょう症の予防と治療薬」



今回は「骨粗しょう症」についてお話をさせて頂きます。骨粗しょう症とは、一般的に骨の量や質が低下して弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性に発症することが多く、高齢化も相まって患者数は年々増加傾向にあります。さらに、骨粗しょう症による骨折は寝たきりにつながりやすいと言われています。

#### ドミノ骨折には 注意が必要

主に骨折を起こしやすい部位は背中、足の付け根、手首、肩の付け根が多く、尻もちなどちよつとしたことで起こることがあります。背骨では圧迫骨折が起こりやすく、痛みが少なく気が付かないうちに起こることもあるようです。そして、1度骨折すると次の骨折を引き起こすドミノ骨折（骨折連鎖）になることがあります。この場合、身長が低くなったり背中が丸くなったりします。また、同じ部位だけでなく、背中から足への付け根など、別の場所へも連鎖的に起こることが多く、こういった骨折の連鎖を防ぐためにも、初めの骨折を起こさないことが重要になります。

#### 発症しやすい方

●高齢者 ●閉経後の女性（骨密度を保つホルモンが減少する

#### 治療の第一歩は 骨の状態確認

治療の第一歩目は骨の状態を把握することです。骨粗しょう症の疑いがあれば、病院では検査を行います。腰や背中、痛みを感じる人など気になる方は、医師に相談することをお勧めします。検査は骨密度測定装置といった機器を用いて、骨の内部の状態や密度を確認することが出来ます。骨粗しょう症の疑いがない場合、現在の状態を把握したい場合は、健康診断などで追加健診として検査することも出来ます。

#### 治療薬について

治療薬を使う目的は骨折を防ぐことです。骨は常に古い骨を壊す作用と、新しい骨を作る作用が繰り返されています。また、加齢や閉経後などでこのバランスが崩れ、骨が弱くなっていくこともあるそうです。薬にはこうした作用を防ぐ様々な薬品が

あります。「骨を壊す働きを抑える薬」として、ビスホスホネート、デノスマブ、SERM（サーム）。「骨を作る働きを高める薬」で副甲状腺ホルモン薬、また、「両方の特徴をあわせもつ」ロモソズマブ。その他にも「骨の作り替えのバランスを整える」ビタミンド3などがあります。よく処方されるビスホスホネートですが、飲み方に注意する必要があります。まず、飲食物の影響で吸収力が低下するので、朝起きてすぐに服用し、その後30分以上、水以外の飲食を避けます。また、食道炎や潰瘍のリスクがあるため十分な量の水で服用し、30分間は横にならないようにする必要があります。毎日の服用が大変な場合は、週に1回や、月に1回服用するタイプもあります。一方、間隔が空くことでの飲み忘れには注意が必要です。

近年、投与間隔の長い注射剤が新たに登場しました。半年に1回の注射や、1年に1回の点滴で済むタイプもあり、内服が合わない方、薬を多く服用している方、要介護や認知症の方にも適している薬品ではないでしょうか。骨粗しょう症は症状が出づらく骨の強度なども実感できません。薬を服用しても骨の数値では変化に気付きにくく、そのため服用をはじめても1年後には患者さんの約5割が、処方通りの服用ができていないという報告があります。

骨粗しょう症の薬は長く服用することで効果を発揮します。長く続けられる処方や食事、運動といった日々の生活習慣に気を配っていくことも必要になります。通常でも加齢に伴い、骨の強度は低下してくるのが自然です。薬による大きなメリットは、早い段階で骨密度の弱体化を防ぎ、骨の強度を維持していくことが出来る点です。歳を重ねても動ける身体や骨を維持することが出来ると言われています。



### 社会福祉法人 豊寿会

HOJUKAI

## スタッフ随時募集中！

令和6年度  
基本給大幅  
アップ

紹介者への  
報奨制度あり

就職支度金  
制度あります

未経験者  
大歓迎

★詳しくはこちら  
豊寿会公式HP  
職員募集情報サイト

〈勤務先〉 紅梅荘・ふれあい学園・やすらぎ・さくら  
〈募集職種〉 介護員・支援員、看護職員、調理員、業務員等

お問合せ先 法人事務局：紅梅荘  
TEL：0233-43-3661 FAX：0233-43-3663

### 株式会社ノベルズ最上

## 正社員募集

未経験歓迎

【勤務地】  
横川地区の肉牛牧場

【仕事内容】  
和牛の飼養管理全般

【待遇】(1年目) 賞与年2回  
月給21~25万円 社会保険完備

【勤務時間】  
7:00~17:30 (休憩1h、実働9.5h)

【休日】4週7休制

安心

畜産大手  
ブランド牛  
支援充実

やりがい

挑戦

オンライン会社説明会を定期開催中

北海道・十勝地方を拠点に肉牛・酪農・食品事業を展開  
ノベルズグループ 帯広本社 (人事部・採用担当 / 池田)

☎ 0155-67-7501 / ノベルズ 採用 検索

〒080-0013 北海道帯広市西3条南9丁目23番地 帯広経済センタービル西館7階

### 窓リフォームで“今だけ”もらえる

## 過去最大級 補助金額 最大 200万円

2024年版  
冬は窓からの隙間風が寒くて仕方ない  
電気代が高くなる一方で  
窓の自然の不安  
窓にリフォームで依頼したい  
いいのかわからない

補助金は先着順です。  
いますぐ！お問い合わせください！

窓リフォーム専門店  
ウェルスパシモト

〒999-6101 山形県最上郡最上町向町 279-13  
受付 8:00~18:00 / 定休日: 日曜日

0120-38-4610

### 「車いすのまま乗車できる」 レンタカーあります！

■乗車定員6名 (車いすも無料貸出中)  
■特別価格にて貸出中 (4時間4,000円より~)

※貸出には予約が必要です。  
まずはご来店、またはお電話ください。

(有) オートランドカナダ ☎46-2530 志茂206-1