

おくすり Q&A

骨粗鬆症治療薬の副作用について

骨粗鬆症治療薬の副作用にはどのようなものがあるか知っていますか？副作用に対して不安に感じている方もいらっしゃると思います。今回は、骨粗鬆症治療薬の第一選択薬として用いられる、ビスホスホネート製剤の副作用についてお話しします。

Q. ビスホスホネート製剤ってどんな薬ですか？

A. 私たちの体の中では、丈夫な骨を維持するために、日々古くなった骨が壊され、新しい骨に作り替えられています。骨粗鬆症では、骨を壊す働きと作る働きのバランスが崩れることで骨が脆くなり、骨折しやすくなります。**ビスホスホネート製剤は、骨を壊す働きを抑えることで、骨密度の低下を防ぎます。**

Q. どんな副作用がありますか？

A. まれにしか起こらないものの、気づかずに放置していると健康に大きな影響を及ぼすものがあり、注意が必要です。

① 顎骨壊死

顎の骨が壊死し、骨が腐った状態になることです。顎の骨が腐ると、口の中にもともと生息する細菌による感染が起こり、顎の痛み、腫れなどの症状が出現します。

② 低カルシウム血症

血液中のカルシウム量が減少することです。筋肉の痙攣や筋肉痛、手足のしびれなどが出現します。ビスホスホネート製剤は、骨から血液中へのカルシウムの移動を抑制する働きがあるため、低カルシウム血症を起こす可能性があるとして報告されています。

Q. 副作用を防ぐためにできることはありますか？

A. ① **顎骨壊死**は口の中が不衛生な状態において生じやすいため、**口の中を清潔に保つことが重要**になります。毎日歯磨きをしっかり行い、定期的に歯科を受診しましょう。抜歯やインプラント治療等の侵襲的歯科治療後に起こることが多いと言われていたため、歯科受診時にビスホスホネート製剤を飲んでいることを伝えましょう。また、**糖尿病や飲酒、喫煙、肥満等が危険因子となるため、生活習慣を見直すことも大切です。**

② **低カルシウム血症**を予防するためには、**カルシウムを積極的に摂る**ことが必要です。1日のカルシウム摂取基準値は600～750mgです。牛乳コップ1杯で約220mg、納豆1パックで約45mgのカルシウムが含まれています。日々の食事に牛乳やチーズ等の乳製品や大豆製品等、カルシウムを多く含む食品を取り入れましょう。

薬を安全に飲むためには、副作用を予防することが大切になります。ビスホスホネート製剤を安心して飲み続けるために、歯磨きをしっかりと行い、カルシウムを積極的に摂るように習慣づけましょう。



執筆薬剤師 上田 麗子

わたしの健康とくすり

第319号



撮影／加藤 哲教

今月の内容

- ・ 疾患シリーズ 慢性腎臓病の悪化を予防する生活習慣
《連載・第3回目》
- ・ ちょっとお耳を…… 夏バテ対策に甘酒!?
- ・ おくすり Q & A 骨粗鬆症治療薬の副作用について

2022年8月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

慢性腎臓病の悪化を予防する生活習慣

今回は慢性腎臓病の悪化を予防する生活習慣についてお話しします。

慢性腎臓病が進行すると、透析療法や腎移植が必要になるばかりではなく、脳梗塞、心筋梗塞など血管の病気を合併する危険性が高くなります。ですから、慢性腎臓病が進行しないような生活習慣を継続することは重要です。

■喫煙

タバコは癌や心筋梗塞の原因になることはよく知られていますが、実は**慢性腎臓病**が悪化する原因にもなります。また、慢性腎臓病では、全身の動脈硬化が進んでいるので、**脳梗塞**や**心筋梗塞**が発症しやすくなります。しかし、タバコをやめれば、その危険性が下がることが判っています。タバコは、百害あって一利なしですので、この際禁煙することをお勧めします。



■飲酒

外来でよく、「お酒はいけないんでしょう？」という質問を受けます。慢性腎臓病とお酒の関係については、まだよく判ってはいませんが、禁酒する必要はありません。「21世紀における国民健康づくり運動」で提案されている**アルコール20gくらいが適量**だと考えています。これは、「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。

■食事

食事で最も注意していただきたいことは、**減塩**です。**1日の塩分摂取量を3~6g**にすることを勧めます。しかし、ご高齢の方は、塩分制限で食欲がなくなり、栄養不良になることがあります。栄養状態の維持と両立できる範囲で減塩してください。また、肉、魚、などの**タンパク質を過剰にとると、タンパク質の代謝産物が尿毒症物質として体に蓄積し、腎機能低下の進行が速くなったり、透析開始が速くなります**。ただし、腎機能の程度によって、タンパク質の適正量が異なります。また、タンパク質は非常に大事な栄養素なので、少なすぎると筋力・筋肉量の減少につながります。医師や栄養士と相談し、検査値や全身状態を観察しながら食事療法を行うことが重要です。

■運動

昔は、腎臓病患者さんは安静にしなければいけないと言われていましたが、最近は運動療法により、腎機能が保持されることが判ってきました。また、慢性腎臓病の方は、**筋力・筋肉量が低下しやすいので、筋肉を維持するためにも運動習慣が大切です**。運動習慣のないメタボリック症候群を合併した慢性腎臓病患者さんは、**腎機能の低下速度が速いので、運動療法により適正体重まで下げることが勧めます**。



次回は慢性腎臓病に対する薬物療法についてお伝えします。

東京医科大学八王子医療センター 腎臓内科 吉川 憲子

ちょっとお耳を……

夏バテ対策に甘酒!?

日本の伝統的な発酵飲料である甘酒。最近では「**飲む点滴**」、「**飲む美容液**」とも呼ばれ、その栄養価の豊富さが注目されています。甘酒というと冬のイメージが強いかもしれませんが、夏にもぴったりなドリンクであることをご存じですか？



●栄養価

甘酒はお米の栄養をぎゅっと凝縮したドリンクです。**炭水化物、食物繊維、アミノ酸、ビタミンB群、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛**といった栄養価を豊富に含みます。中でも「アミノ酸」、「ビタミンB群」が**疲労回復・免疫力アップ・体力増強**に働くため夏バテ予防に適したドリンクだと言えます。

●種類

「**酒粕甘酒**」と「**米麹甘酒**」の2種類あります。初詣などで馴染みあるのは酒粕甘酒です。この2種類の大きな違いは**アルコール**を含むかどうかです。両者ともに**アミノ酸、ビタミンB群**を含むため夏バテ対策にはどちらを選んでも構いませんが、夏バテ対策として注目されているのは米麹甘酒です。米麹甘酒はアルコールを含まず、クセが少ないため、酒粕甘酒に苦手意識のある方、アルコールに弱い方、お子さんや妊娠中の方に特におすすめです。

●おすすめのとり入れ方

夏バテ予防の場合、**朝の時間帯に約100~200ml**の摂取が適しています。朝の摂取は血糖値を上げることで脳がきちんと働き、爽やかな気分で1日のスタートを切ることを助けます。甘酒単独で飲んでもよいですが、**冷やして飲む、甘酒と炭酸水を1:1で割って飲むのもすっきりとした味わいとなります**。また、ひと手間加えて**無糖ヨーグルト、ホットミルクに大さじ1杯プラスするアレンジも**ココやうま味がでてひと味違った仕上がりになります。

栄養価が高いからといって一度にたくさん摂るのはカロリー過多になる場合もあるので気を付けてください。またバランスのよい食事が基盤にあってこそその健康効果です。手軽に摂取でき、夏バテ予防にもなる甘酒をこの夏とり入れてみるのはいかがでしょうか。



執筆薬剤師 中島 千春