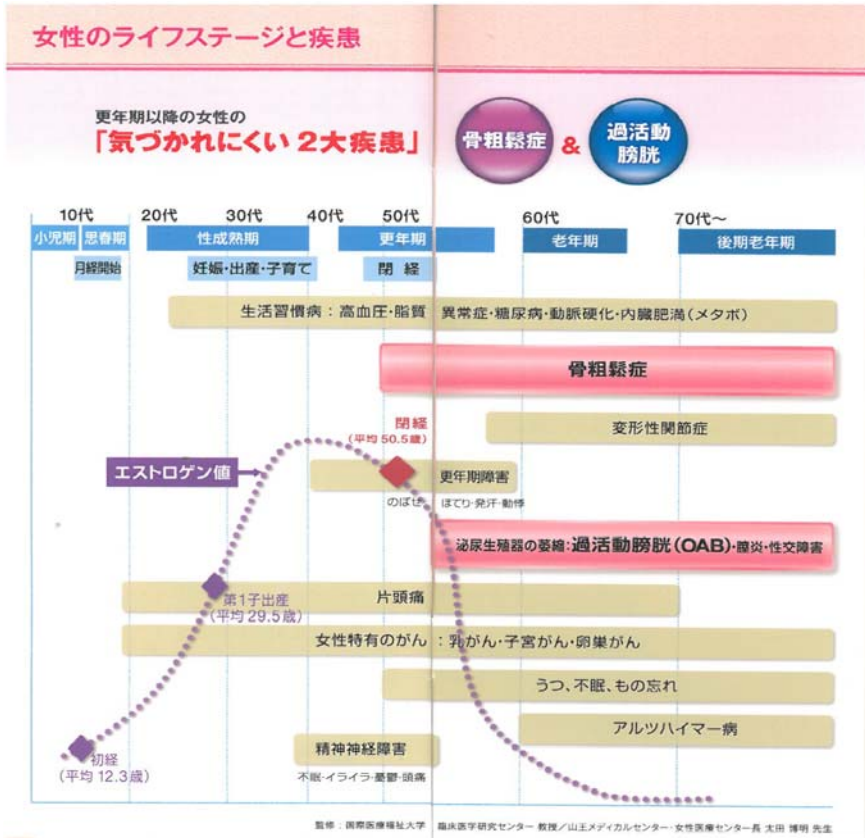




女性のライフスタイルと疾患について

薬剤師 泉 一恵



今回、更年期以降の女性の疾患について、考えたいと思います。私を含め、当院のスタッフには女性が多くたずさわっています。たぶん、この先さけてとおれない話題でもあるのではと思います。

女性は、閉経に伴う女性ホルモン（エストロゲン）の低下により、更年期以降、様々な疾患が起こりやすくなるといえます。なかでも、「自覚症状が乏しい」「疾患としての認識が低い」ため、気づかれにくいものに、骨粗鬆症と過活動膀胱があります。

骨粗鬆症による骨折は、要介護や寝たきりの要因になりやすく、過活動膀胱による頻尿や尿もれは日常生活に支障を生じ、QOLを低下させます。しかしたとえ症状があっても、「年のせいだから仕方ない」と我慢したり、恥ずかしさや遠慮から、なかなか、病院へ行くことは難しいのではと思います。

<骨粗鬆症とは>

骨密度が低下して、骨折のリスクが増大する疾患です。骨は、新陳代謝（骨を壊す骨吸収と骨をつくる骨形成のサイクル）によって常に作り替えられています。このバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると骨粗鬆症が引き起こされます。女性ホルモンのエストロゲンは、この新陳代謝に深く関わり、骨吸収と骨形成のバランスを保つ働きがあります。

女性では、閉経によるエストロゲンの低下により、骨密度が低下し、骨粗鬆症になりやすくなります。有病率は加齢とともに上昇し、50歳以上の女性に3人に1人が罹患していると言われています。

また、骨粗鬆症同様、閉経後の女性患者さんが罹りやすい生活習慣病は、骨の質を低下させる為、生活習慣病を有する患者さんでは骨粗鬆症に対して、より注意が必要のようです。

<骨粗鬆症の治療の目的>

骨折はADLやQOLを低下させ、要介護状態や寝たきりの要因となります。骨粗鬆症治療の最大の目的は、骨折を予防することにあるようです。

<骨粗鬆症の治療>

食事療法

様々な栄養素をバランスよくとります。とくに、骨強化にかかせないカルシウム・ビタミンD・ビタミンKなどを積極的に取りましょう。

運動療法

運動は骨密度の増加には欠かせません。筋力の増加は転倒予防にもなります。寝たきり予防には開眼片足立ちとスクワットが「ロコトレ」として推奨されているようです。

薬物療法

骨粗鬆症の薬には、大きく分けて「骨吸収抑制薬」と「骨形成促進薬」があります。決められた量を服

薬しないと骨折防止効果が得られません。また、途中で服薬を止めると、強くなった骨が再び骨折しやすくなるようです。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

(主な骨粗鬆症治療薬について)

*SERM製剤・・・閉経後女性の骨粗鬆症治療薬に使用します。
骨の吸収を抑制することで、骨密度を増し、骨折を予防します。

*ビスホスホネート製剤・・・骨の吸収を強力に抑制することで骨密度を増やし、骨折を予防する。

*活性型ビタミンD3製剤・・・腸からのカルシウム吸収を助けます。

*ビタミンK2製剤・・・骨の形成を助けます。

*副甲状腺ホルモン製剤・・・骨の形成を進めます。

*カルシトニン製剤・・・痛みをともなう骨粗鬆症に使用します。

*カルシウム製剤・・・食事からカルシウムが十分取れないときに使用します。



というように、骨粗鬆症治療薬にも新しいお薬がどんどん発売されています。自分にあった形で、骨折予防を考えて、いけたらいいですね。

皆さん、元気な老後をご過ごせるよう、自分にできること、考えてみませんか？

新人紹介

西2病棟 ケアワーカー 酒井 隆博

西2病棟の酒井隆博です。私は、4月から看護補助として働き始めました。以前は全く違う仕事をしていましたが、兄弟が看護師をしていることがあり、いろいろ話を聞くうちに看護・介護に対する興味が膨らんでいきました。

働き始めて一ヶ月ほど経ちましたが、高齢者と関わる中で、生活に手助けが必要な方のお手伝いができることに喜びを感じ、とてもやりがいを持つことができました。いずれは看護師として働きたいと思っています。その前に実際の現場で経験を積みたい、そして看護学校に行きたいと思っています。働いていく中で、いろんな技術を習得して頑張っていこうと思います。

作業療法だより

今回は4月の花見の様子を紹介します。今年は桜の開花が例年より10日ほど早く、開花後に気温の低い日が続いたために花見に出ることが出来ず、八重桜を見に行くことになりました。花見当日は天気も良く、車に乗って病院を出発すると車中から景色を眺めながら、「気持ちいいね～。部屋から見るのとは違う！」と声を上げる方も居られました。目的地の南元町公園に着くと、ちょうど目の高さにある満開の八重桜を見て「まあ、きれい。」「最高！」と喜ばれていました。



しばらくの間ですが、中野川沿いの桜並木を散策したり、桜を眺めながらおやつを食べたりして過ごしました。

皆さん、暖かい春が訪れたことを肌で感じられている様子でした。今回、花見に行くことの出来なかった病棟では高塚参拝などのバスハイクを計画したいと思っています。

