



骨を強くするお薬と日常生活

健康寿命を延ばすためには、骨の健康が大切です。しかし、加齢とともに骨密度が低くなり、骨粗しょう症になったり、転倒や骨折のリスクが高くなったりします。偏った食事、運動不足、女性ホルモンの減少なども骨がもろくなる原因になります。そこで今回は、骨を強くするためのお薬と日常生活での工夫についてご紹介します。

【骨を強くする主なお薬】

①骨の破壊を防ぐお薬

●ビスホスホネート薬…骨が壊されるのを防ぎ、骨密度を増加させる

※抜歯などで、副作用が出やすくなることがあります。治療の際は医師、歯科医師に相談してください

●女性ホルモン…更年期障害を軽くし、骨粗しょう症にも効果がある

●カルシトニン製剤…骨粗しょう症による背中や腰の痛みを使う

などがあります。

②骨に足りない栄養素を補う薬

●カルシウム薬…骨に必要なカルシウムを補う

●活性型ビタミンD3…腸からのカルシウムの吸収を助け、骨の新陳代謝を調整する

●ビタミンK2…ビタミンKを補い、カルシウムが骨に吸収されて新しい骨形成を助けるなどがあります。

【日常生活でできる工夫】

お薬だけでなく、食生活の見直しも大切です。骨の健康のためには、1日に700～800mgの「カルシウム」の摂取が推奨されています。そして、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を良くする「ビタミンD」も重要になります。

これらを多く含む食品を摂るようにしましょう。



また、日光に当たることで、体内の「ビタミンD」が増加します。天気の良い日には、散歩や買い物など、外に出る習慣をもちましょう。

症状や年齢、性別などによって、適した治療方法や食事療法が異なります。気になることがあったら、医師、薬剤師に相談してください。

問市立甲府病院…☎(244)1111

そのほかの検診(健診)

健康保険証の種類に関係なく受診できます。詳しくは地域保健課へお問い合わせください。
※治療中の方など、受診をご遠慮いただく場合があります

検診(健診)	対象	日時	会場	持ち物	申込・予約方法
乳がん単独検診	30歳以上の女性	5月29日(土)午前	南公民館	受診票* 自己負担金 健康保険証	地域保健課へ電話・来所で予約 ※6月19日(土)は託児あり。ご希望の方は予約時にお伝えください
		6月9日(水)午後	医師会健診・検査センター		
		6月11日(金)午後	南公民館		
		6月17日(木)午後	厚生連健康管理センター		
		6月19日(土)午前	健康支援センター		
骨粗しょう症検診	20歳以上の方(妊娠中、その可能性がある方は除く)	6月9日(水)午後	医師会健診・検査センター	健康保険証	
		6月19日(土)午前	健康支援センター		
子宮頸がん検診 ※2年に1回の受診	20歳以上の女性(妊婦も対象。令和2年度に受診した方は対象外)	令和4年1月末(指定医療機関の受診可能日)まで	指定医療機関	受診券 自己負担金 健康保険証	地域保健課へはがき・インターネットで受診券を申込 ※電話での申込はできません
成人歯周疾患健診	20歳以上74歳以下の方(後期高齢者医療制度加入者は除く)	令和4年3月末(指定医療機関の受診可能日)まで		受診券 健診票 健康保険証	
後期高齢者歯科口腔健診	75歳以上の方(一定の障がいのある65歳以上の後期高齢者医療制度加入者を含む)			受診券(兼質問票) 後期高齢者医療被保険者証	

- 子宮頸がん検診の申込方法が変わりました。詳しくは『健康ガイド』12ページをご覧ください
- 受診票*は『健康ガイド』から切り取るか、コピーまたは市ホームページからダウンロードしてください