

骨粗鬆症の薬と、転ばない工夫

骨粗鬆症は骨がもろくなり、わずかな転倒でも骨折しやすくなる病気です。薬を正しく飲み続けることと、転ばない工夫の両方で骨折を防ぎます。学会のガイドラインは2025年に10年ぶりに改訂されました。

骨密度の検査

骨の強さは、腰の骨（腰椎）と太ももの付け根（大腿骨）の骨密度を測って調べます（DXA という検査で、両方を測ることが望ましいとされています）。若い人の平均と比べて判定し、検査の間隔は担当医が決めます。

薬の飲み方（ビスホスホネート系の飲み薬）

- ・朝起きてすぐ、食事の前に、立つか上体を起こした姿勢で、コップ1杯（180 mL）の水で飲みます
- ・お茶・コーヒー・ジュース、ほかの薬や食べ物と一緒に飲みません（吸収が悪くなります）
- ・飲んだあと少なくとも30分は横にならないでください。かんだり口の中で溶かしたりしません
- ・飲み忘れても、2回分を一度に飲みません。飲む間隔は薬で違います（お薬手帳で確認できます）

歯の治療の前に

この薬を使っている方に、まれにあごの骨の壊死（えし）が起こることがあり、報告の多くは抜歯などの歯の治療に関連しています。歯科を受診するときは、必ずこの薬を飲んでいると伝えてください。歯みがきで口の中を清潔に保ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

食事と運動、家の中の転倒予防

- ・カルシウムは1日 700～800 mg、ビタミンDは 15～20 μ g（600～800 IU）が目安です（学会の提案）
- ・食事からとるのが基本です。適度な日光浴も勧められています
- ・運動は骨折の予防に役立ちます。グループの運動や家での運動は、転倒を減らすことが示されています
- ・家の中の危ないところ（段差、滑りやすい床、暗い足元など）を見直すことも転倒を減らします
- ・ふらつきや眠気の出る薬を減らせるか、担当医に相談することも転倒予防になります

こんなときは相談してください

- ・薬を飲んだあとに、飲み込みにくい、飲むときの痛み、胸の痛み、胸やけが出たとき（飲むのをやめて、すぐ受診してください）
- ・太ももの付け根や前腕の痛みが続くとき（まれに起こる骨折の前ぶれのことがあります）
- ・あごの痛み、歯のゆるみ、歯ぐきの腫れに気づいたとき（歯科または口腔外科へ）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本骨粗鬆症学会・日本骨代謝学会・骨粗鬆症財団「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版」

https://www.josteo.com/data/publications/guideline/2025_01.pdf / PMDA 患者向医薬品ガイド「アレンドロン酸錠」（ビスホスホネート系薬の飲み方・歯科治療の注意） https://www.info.pmda.go.jp/downfiles/guide/ph/670109_3999018F1080_1_00G.pdf

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません / mannavia.com/leaflets/osteoporosis-medicine-falls