

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 11 月 9 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局 藤沢店
店舗住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2-6-16 1F
催事名	「骨粗鬆症についての相談会」
開催日	2020 年 9 月 21 日 ~ 23日
催事内容	<p>・実施相談内容</p> <p>クリニックにて骨密度を計測した結果が悪かったため前回9/11より「ビビアント」「エディロール」の服用が開始となった。 できることならばお薬は飲まず、食事やサプリメントにて骨密度を維持したい。 →まず骨は作って壊しての繰り返しをしておりそのバランスが崩れることによって骨密度が維持できなくなります。骨密度が低くなると骨折のリスクが高くなり気づいた時に骨が折れていたということにならないため予防が大切です。お薬や食事など骨のために行うべきことはありますが処方薬が一番の予防策であることお伝え。 お薬以外にも以下のことに気を付けることによって多少体内でのカルシウムの取り込みやビタミンDの生成を促すことが可能であるとお伝え。</p> <p>①日光にあたること →太陽にあたることによって体内のビタミンDの生成を促すことができます。日中外にでてウォーキングなどすると骨密度が上がりやすくなることも併せてお伝え。</p> <p>②食事 →普段のお食事においてなにも気にせず生活をするとは本来必要なミネラル分、カルシウム、ビタミンを十分量補充することができません。すこし意識するようし、キノコ類や青魚などを食べるようにするだけでも変わる可能性があることお伝え。</p> <p>実践していただき先生にお薬ではなく食事ですばらく様子を見たいとお伝えしていただくと治療方針をまた考え直すきっかけになります。先生とよくお話してみてください。</p>
活動写真	 