



ポンビバ[®]錠100mgによる

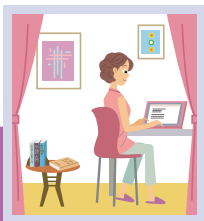
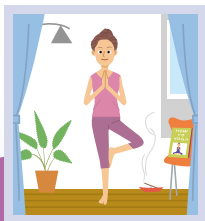
骨粗しょう症治療を受けられる患者さんへ

毎月
コツコツ

ポンビバ[®] ダイアリー

2024年4月
〜
2025年5月

監修 一般社団法人 巨樹の会 原宿リハビリテーション病院 名誉院長 林 泰史 先生



- ポンビバ錠は月1回1錠、忘れず続けるのむことにより骨粗しょう症を治療するお薬です。
- この冊子は、治療をきちんと継続するためにあなたをサポートするものです。
- 気になる症状などを記入し、受診時に主治医にお見せください。
- 受診時の検査結果や主治医からの注意事項を記入し、治療に前向きに取り組みましょう。



骨粗しょう症で骨がスカスカになると、
背中や腰の骨がつぶれる「**圧迫骨折**」や、
転倒による手足の骨折が
おこりやすくなります。
骨折がきっかけで**要介護状態**
になってしまうこともあります。



圧迫骨折



健康な背骨



圧迫骨折した背骨

手足の骨折



背中や腰の骨の骨折は
60歳代以降から、
要介護状態につながりやすい
足のつけ根の骨折は
70歳代以降から
急激に多くなります。

骨粗しょう症による骨折を防ぐには、
治療を続けることが大切です。
定期的に受診し治療を継続することで、
骨粗しょう症による骨折が
おこりにくくなります。

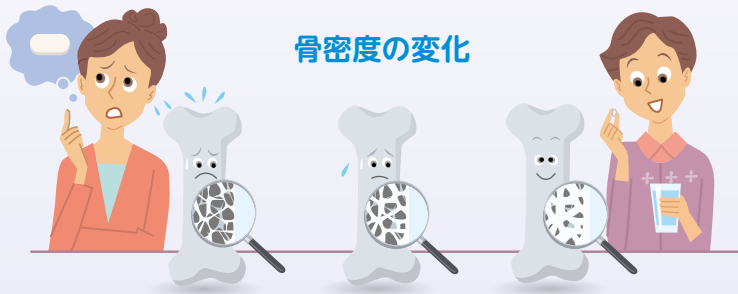


骨粗しょう症のお薬（ビスホスホネート系薬剤）による
治療と骨密度の変化

あっ
忘れた…

きちんと
のまないとおね…

骨密度の変化



イメージ図

お薬を
のみ忘れる
ことが多い

お薬を
忘れずに
のむ

ボンビバ[®]錠は、月1回1錠のむ骨

覚えやすい日を決めて、毎月忘れずにのみましょう。

ボンビバ[®]錠100mgの「のみ方」

いつ



- ▶ 朝起きたらすぐに

どうやって



- ▶ コップ1杯（約180cc）の水またはぬるま湯で

のんだ後は



少なくとも60分間は、

- ▶ 水以外の飲食はしない
- ▶ ほかのお薬をのまない
- ▶ 横にならない

のみ忘れたときは、●気づいた日の翌朝に1錠のんでください(同じ日に2錠のま



粗しょう症のお薬です。

お薬の効果を十分発揮させるために大切なこと

このお薬は、胃の中に水以外のものが入っていないときにのむことで、しっかり吸収され、十分な効果を発揮します。

下記ののみ物で服用すると、お薬が十分吸収されず、効果が弱まる可能性があるので、避けてください。

- ×水以外ののみ物(コーヒー、お茶、ジュース、牛乳など)
- ×カルシウム、マグネシウム等の多いミネラルウォーター(硬水)

のどや食道などへの副作用を避けるため、下記に注意してください。

- 口の中でお薬を溶かしたり、かまないでください。
- お薬をのんだ後、60分間は横にならず、体を起こして(立つ、座る、動くなど)過ごしましょう。

ないでください)。 ●次からは、こののんだ日から1ヵ月ごとにのんでください。

治療中、日常生活ではこんなことに

以下のような症状がみられたときは、
すぐに主治医・看護師または薬剤師に連絡してください

胸やけなどを感じる

- のみ込みにくさ
- のみ込んだときの
のどや胸のあたりの痛み
- 胸やけ など



あごや歯に違和感を感じる

このお薬をのんで以下の症状があらわれたときは、
すぐに歯科医にも相談してください。

- あごの痛み
- 歯のゆるみ
- 歯ぐきの腫れ
- あごや歯に違和感 など





気をつけましょう。その 1

さい。

骨粗しょう症の患者さんは、
歯を支えている骨が弱くなったり、
歯の周りの組織に炎症が
起こりやすくなります。



- 歯科医への相談

歯科受診時には、骨粗しょう症の治療中であることを歯科医へ伝えましょう。

抜歯などの歯の治療を受ける場合は、主治医・看護師または薬剤師に相談してください。

- 口腔内を清潔に

ブラッシングなどで口腔内を清潔に保ちましょう。

- 定期的な歯科受診

骨粗しょう症治療中は、3カ月に1度は
歯科で歯や歯ぐきのチェック、
ブラッシング指導、
歯石の除去などを受けましょう。



治療中、日常生活ではこんなことに

以下のような症状がみられたときは、
すぐに主治医・看護師または薬剤師に連絡してくだ

体のふしづしが痛くてだるい

まれに、急性期反応(インフルエンザ様症状)
と呼ばれる症状がおこることがあります*。

- 背中や筋肉・関節・骨などの痛み
- 発熱
- 頭痛
- 体のだるさ など

※主に初めてお薬をのんだときに、
服用後3日以内にあらわれ
7日以内に回復する
一過性の症状です。





気をつけましょう。その 2

さい。

以下の方は、このお薬をのむことができません。……

- 食道が狭いなど、薬の通過を遅延させる障害がある方
- このお薬、このお薬と同じ系統のお薬（ビスホスホネート系薬剤）に対する過敏症がある方
- お薬をのんだときに体を起こした状態を60分以上続けることができない方
- 低カルシウム血症の方
- 妊娠している方、妊娠している可能性のある方、授乳中の方



お薬についてご不明な点がある場合や、治療中に気になる症状がみられたときは、主治医・看護師または薬剤師にご相談ください。

ボンビバ錠の服薬予定表

初めてボンビバ錠をのんだ日 年 月 日

記入例

| 服薬予定日 | お薬をのんだ日 | 備考 |
|----------|----------|--------|
| 4月 4日(木) | 4月 4日(木) | |
| 5月 5日(日) | 5月 6日(月) | 翌日にのんだ |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |
| 月 日() | 月 日() | |

- ▶ お薬を別の日にのんだり、のみ忘れたとき、また気になることがあったら備考欄に記入し、次回受診日に主治医に伝えましょう。
- ▶ のみ忘れたなどの理由で1ヵ月遅れになっても、1日に2錠をのまないでください。

「ボンビバダイアリー」 の活用方法



- 骨粗しょう症の治療は継続することがとても重要です。
- 毎月決めた日にお薬をのみ、記録していきましょう。
- 医療機関を受診する際には、
医師に見せるなどしてご活用ください。

記入例

受診・ボンビバの
服薬の予定日に
印などをつけ、
忘れないように
しましょう。

メモ欄には、受診の際に
医師・看護師・薬剤師等
から言われたことや、
体調の変化、
気になることなどを
メモしておきましょう。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |

メモ 毎日20分の散歩をすすめられた。
12日～14日 なんとなくくだない感じかした。

4

APRIL
2024



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------|----|----|----|----|----|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 <small>昭和の日</small> | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |

メモ

5

MAY
20242024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

5

日

月

火

水

木

金

土

28

29

30

1

2

3 憲法
記念日4 みどりの
日5 こどもの
日6 振替
休日

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

メモ

12

6

JUNE
2024

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 / | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

メモ

7

JULY
2024

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------|----|----|----|----|----|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 <small>海の日</small> | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

5

8

AUGUST
2024

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---------|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 山の日 | 12 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

メモ

9

SEPTEMBER
2024

日 月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|-------------|-------------|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 敬老 の日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 秋分 の日 | 23 振替 休日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

5

10

OCTOBER
2024

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 <small>スポーツの日</small> | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

メモ

11

NOVEMBER
2024

日

月

火

水

木

金

土

27

28

29

30

31

1

2

3 文化
の日4 振替
休日

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23 勤労感謝
の日

24

25

26

27

28

29

30

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

5

12

DECEMBER
2024



日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

メモ

1

JANUARY
2025

日 月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|----|---------|----|------|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1 元日 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 成人の日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025

1

2

3

4

5

2

FEBRUARY
2025

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---------|-----------|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 建国記念の日 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 天皇誕生日 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 |

メモ

3

MARCH
2025

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|---------|----|----|---------|----|----|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 | 22 |
| 23 / | 24 / | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

5

4

APRIL
2025

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|------------------------|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 <small>昭和の日</small> | 30 | 1 | 2 | 3 |

メモ

5

MAY
2025

日 月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|-------------|-------------|------------|----|----|----|-------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 憲法 記念日 |
| 4 みどりの 日 | 5 こどもの 日 | 6 振替 休日 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

メモ

2024
4

5

6

7

8

9

10

11

12

2025
1

2

3

4

24

5

メモ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

| | |
|-------------|--|
| あなたの お名前 | |
|-------------|--|

| | |
|-----------|--|
| 医療 機関名 | |
| 主治医名 | |



大正製薬株式会社