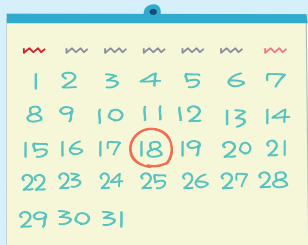


ボンビバ[®]錠100_{mg}による 骨粗しょう症治療を受けられる 患者さんへ



- ボンビバ錠は月1回1錠、忘れず続けて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。

骨粗しょう症が進むと、 骨折しやすくなります。



骨

粗しょう症になると、背中や腰の骨（腰椎）がからだの重みなどによってつぶれる「圧迫骨折」がおこりやすくなります。軽いうちは自覚症状がほとんどなく、患者さん自身も気づかないことが多いです。



健康な背骨

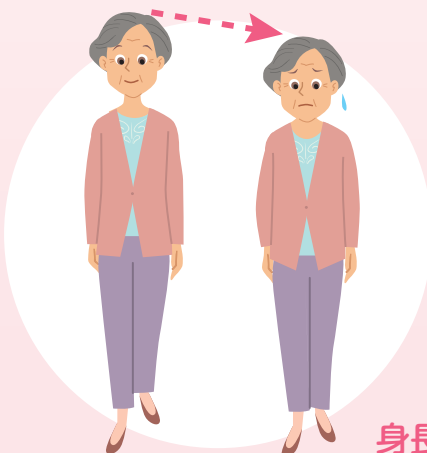


圧迫骨折した背骨

！ 骨粗しょう症が
疑われる症状



背中や腰が
痛くなる



身長が縮む



背中や腰が
丸くなる

転倒による骨折がきっかけで、 要介護状態になってしまうこともあります。



粗しょう症では、転倒による足のつけ根（大腿骨近位部）、
腕のつけ根、手首の骨折もおこりやすくなります。

家の中のちょっとした段差でも転倒の危険性があり、
注意が必要です。

転倒すると…



とくに大腿骨近位部を
骨折すると、
要介護状態になることもある



骨粗しょう症による骨折を防ぐには、 お薬をのみ忘れずに 治療を継続することが大切です。

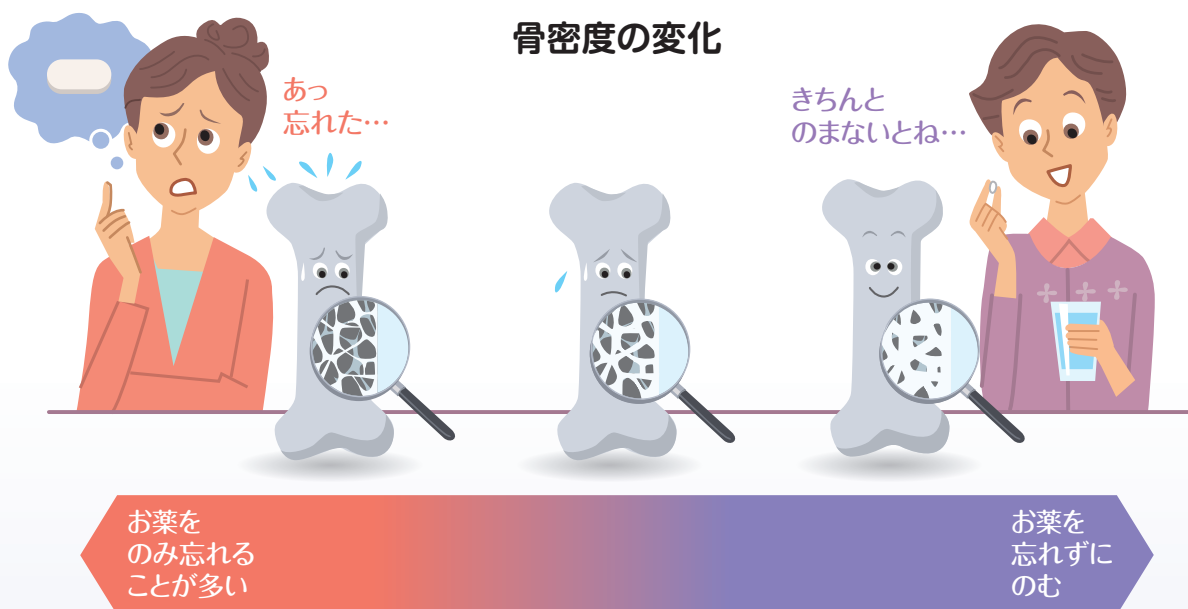
骨

粗しょう症のお薬を忘れずに継続できた人ほど、
骨密度が増えるといわれています。

定期的に検査を受けて、しっかり治療を続けましょう。

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

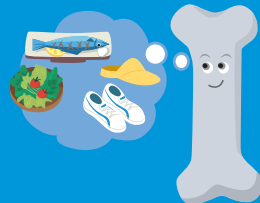
骨密度の変化



しっかり治療を続けて
骨を強くしましょう！



骨粗しょう症対策には、 生活習慣の改善も重要です。

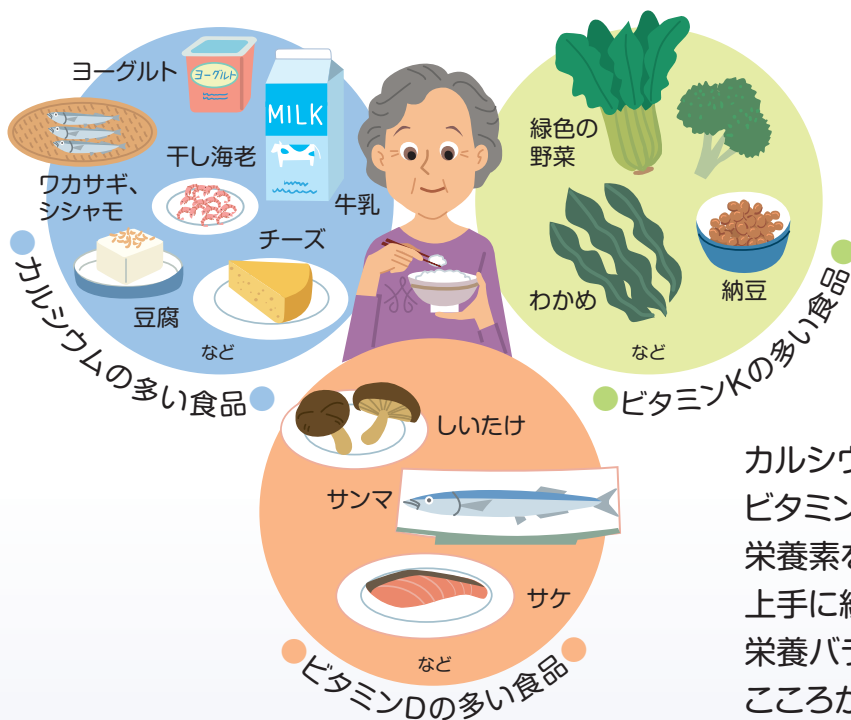


骨

粗しょう症では、お薬による治療とともに、
食事や運動など日常生活に気をつけることも大切です。

ポイント1

カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食事

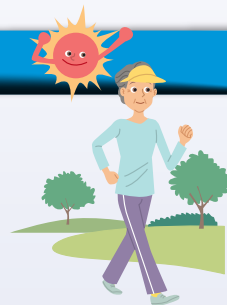


カルシウム、ビタミンD、
ビタミンKなどの
栄養素を多く含む食品を
上手に組み合わせ、
栄養バランスのよい食事を
こころがけましょう。

ポイント2

適度な運動と日光浴

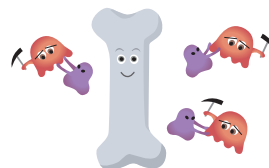
適度な運動をすることで背筋や下半身の筋力がアップし、
バランス感覚もよくなって、転びにくくなります。
また、適度に日光を浴びることにより、体内でビタミンDが
産生され、腸管からのカルシウムの吸収が高まります。



● 骨粗しょう症の患者さんは骨折しやすいので、運動を始める前に主治医にご相談ください。

ボンビバ[®]錠は、月1回1錠のむ骨粗し

- ▶ ボンビバ錠は、骨をこわす細胞の働きを抑え、骨の量を増やして骨折を防ぎます。
- ▶ このお薬の効果を十分発揮させるには、月1回1錠、忘れずに継続してのむことが大切です。
- ▶ 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。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。
- ▶ 同じ日に2錠をのまないでください。



ボンビバ[®]錠100mgの「のみ方」

いつ、どうやって？



- ▶ 朝起きたらすぐに、コップ1杯(約180cc)の水またはぬるま湯でのんでください。
- ▶ 口の中でお薬を溶かしたり、かんだりしないでください。

のんだ後は？



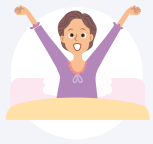
- ▶ 60分間は、
 - ▶ 水以外の飲食はせず、ほかのお薬をのまないでください。
 - ▶ 横にならないでください。

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				

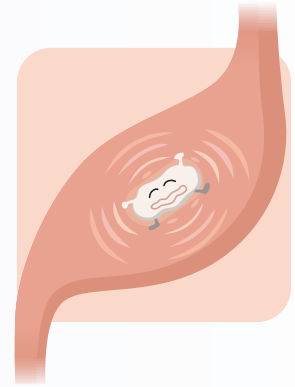


よう症のお薬です。

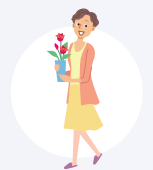
お薬の効果を十分発揮させるために大切なこと



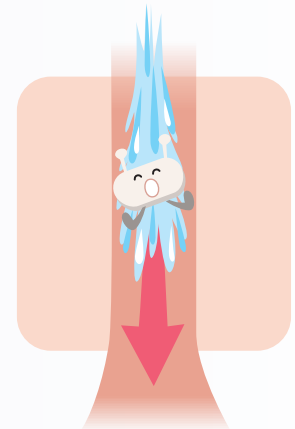
お薬をのむ前に、**水以外のものをのんだり食べたりしないでください。**また、**のんだ後も60分間は、水以外のものをのんだり食べたりしないでください。**このお薬は胃の中に水以外のものが何も入っていないときにのむことで、しっかり吸収されて、十分な効果が発揮されます。



水以外ののみ物や、カルシウムやマグネシウムの多いミネラルウォーター（硬水）では**のまないでください。**お薬が十分吸収されず、効果が弱まる可能性があります。また、**のんだお薬をしっかりと胃に届けるため、十分な量の水やぬるま湯でのみましよう。**



のんだ後横になると、お薬がのどや食道などにとどまったり、胃から食道へ戻ったりすることで粘膜に刺激を与えることがあります。適切に使用しなければ、食道や口、のどなどに重い副作用が起こる可能性があります。お薬を確実に胃に届けて十分な効果を得るためにも、**60分間は、立つ、座る、動くなど、体を起こして過ごしてください。**



治療中、日常生活ではこんなことに気

胸やけなどを感じる

のみみにくさ、のみ込んだときののどや胸のあたりの痛み、胸やけなどの症状がみられたときには、すぐに主治医・看護師または薬剤師に連絡してください。



あごや歯に違和感を感じる

あごの痛みや歯のゆるみ、歯ぐきの腫れなどの症状がみられたときには、すぐに主治医・看護師または薬剤師に伝え、歯科医に連絡してください。



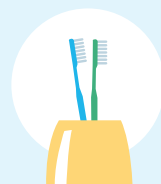
! 歯科受診の際には



抜歯などの歯の治療を受ける場合は、あらかじめ主治医・看護師または薬剤師に伝え、歯科医にご相談ください。その際、ボンビバ錠をのんでいることを必ず伝えてください。

あごや歯に対する症状を予防するために

- ▶ ブラッシングなどで口腔内を清潔に保ってください。
- ▶ 定期的な歯科検査を受けてください。



をつけましょう。



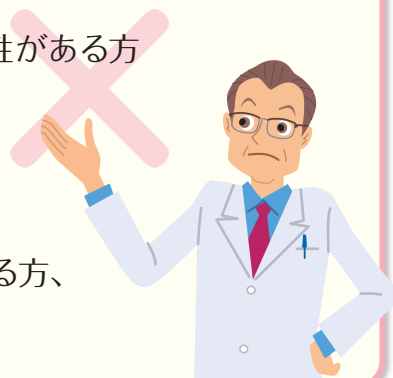
体のふしぶしが痛くてだるい

まれに、急性期反応(インフルエンザ様症状)と呼ばれる症状が起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、体のだるさなどで、主に、初めてお薬をのんだとき3日以内に現れ、7日以内に回復する一過性の症状です。こ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。



次の方はお薬をのむことはできません。……

- 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)に対する過敏性がある方
- 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。

あなたの
お名前

医療機関名

主治医名



大正製薬株式会社