

## 骨粗鬆症って どんな病気？

### 『糖尿病』が原因でも骨量が減ります

糖尿病の3大合併症といわれる腎症状、神経症、網膜症に加えて、最近では骨粗鬆症も無視できない合併症となっています。

**理由 1** 糖尿病治療のための食事制限などによりカルシウム摂取不足を招いている

**理由 2** 長期にわたる高血糖が骨の正常な新陳代謝を阻害し、骨を弱くする

**理由 3** 網膜症による視力低下や神経症による感覚の鈍化のため転びやすくなり、骨折の危険性が高くなる

転倒しないよう気をつけるとともに、日頃の骨の健康維持により一層の配慮が望めます。

治療には活性型ビタミンD製剤、副甲状腺ホルモン、ビタミンK製剤などが有用と考えられます。

監修 和田誠基 / 城西国際大学薬学部臨床医学講座教授

もっと詳しく知りたい方は

[http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic\\_shindan/tonyo.htm](http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/tonyo.htm)

### 骨を元気にするカルシウムレシピ

#### 鯛のアクアパッツァ



エネルギー / 1人分

**370** kcal

カルシウム / 1人分

**43** mg

#### 材料(4人分)

鯛：500～600g、ニンニク(みじん切り)：1/2片、アサリ：10個、ムール貝：4個、オリーブ：4粒、ケッパー：20粒、乾燥トマト：20g、パセリ(みじん切り)：少々、塩・こしょう：少々、オリーブオイル：適量、水：750cc

#### 作り方

- 1 鯛に塩・こしょうをして、フライパンにオイルを熱し、両面をソテーする。
- 2 1のフライパンの油をいったん捨て、新しいオイルを大さじ2ほど加えて、みじん切りのニンニクを炒める。(魚はフライパンに入れたままで)
- 3 ニンニクが色づいてきたら残りの具をすべて入れ、水を注いでアクを取りながら7～8分ほど煮込む。

まだまだありますカルシウムレシピ

<http://www.richbone.com/recp/all/new/>

### Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

骨粗鬆症ほかのQ&Aはこちらでご覧いただけます

<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego02.htm>

**質問** 50代になると骨量が減るといわれましたが、骨量を増やす方法を教えてください。

**こたえ**

骨量を増やす基本は食事療法・運動療法・薬物療法の3つですが、各々の有効性は年齢によって少しずつ異なります。しかし、栄養バランスを考えてカルシウムを摂るという食事療法、適度な運動を続けるという運動療法は、各世代に共通です。50歳代の女性の方では、閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少により急激に骨量が減少します。この世代で確実に骨量を増やして骨粗しょう症を防ぐためには、ホルモン補充療法や塩酸ラロキシフェンの内服が効果的です。ただホルモン補充療法の場合には、乳癌や子宮癌などがご自身や親姉妹にないことを確認しておかなければなりません。さらに、閉経後はカルシウムの摂取量を1日800mg以上に増やし、散歩などの運動を続けることが望ましいと思います。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

## 変形性膝関節症って どんな病気？



変形性膝関節症に対するリハビリテーションの目的はひざの曲げ伸ばしの回復とひざを支える筋力の回復です。これらは変形性膝関節症の治療のみならず予防法としても大変重要であり、多くの人に積極的に行っていただきたい内容です。

### 可動域訓練

変形性膝関節症によって関節の動きが悪くなったり、動く範囲が狭くなったりした場合に、その動きの改善や動きの範囲を広くするために行われます。

ひざの曲げ伸ばしの訓練は、まずひざを温めてから行うと痛みも少なく関節や筋肉も柔軟になっているのでより効果的です。蒸しタオルを10分程度ひざに当てたり、入浴時に浴槽のなかで訓練したりするのが良いでしょう。

監修 大森 豪 / 新潟大学超域研究機構教授

もっと詳しく知りたい方は

[http://www.richbone.com/kansetsu/chiryu/c\\_hozon.htm](http://www.richbone.com/kansetsu/chiryu/c_hozon.htm)

### いますぐチェック! あなたの骨は健康ですか? 『50代までの方』編

チェック内容	配点
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	2
2 丸ごと食べられる小魚・海藻をあまり食べない	1
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1
4 大量のアルコールを毎日飲む	2
5 タバコは吸う	2
6 天気にかかわらずほとんど毎日外出はしない	2
7 定期的な散歩、ウォーキングなどをしていない	2
8 家族・親類に骨粗鬆症と診断された人がいる	2
9 ダイエットの経験がある	1
10 どちらかという細身で BMI 値は18 以下だ <small>※BMI 値の求め方 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)</small>	2

あてはまる項目の点数を合計してみましょう。

**0~3点** 今のところ、骨は大丈夫そう。

**4~9点** ちょっと心配。もしかしたら骨量が減っているかも。

**10~17点** 骨量が減っている可能性があります。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

骨の健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/check/bone/>

### Q&A 関節のこと、もっと知りたい!

関節痛についての Q&A はこちらをご覧ください  
<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego10.htm>

質問

夏はそれほどでもないのですが、冬場になるとひざが痛みます。温シップ等で温めてもいいのでしょうか。

こたえ

スポーツでウォーミングアップをすることからも理解しやすいと思いますが、関節は温めてから使うほうが、負担が少なく、動きがスムーズです。温シップの使用はひざをさわって熱がなければ問題ありません。熱があるときには、炎症を抑えるために冷やし、医師の診療を受けるようにしましょう。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長