



骨粗鬆症ってどんな病気？

『腎臓病』が原因でも骨量が減ります

腎臓は老廃物を尿として排出して体液の調節を行うほか、血液中のナトリウム、カリウム、カルシウムなどの濃度を正常に保つ働きをしており、またビタミンDの活性化や造血ホルモンの分泌、血圧の調節などに関わるホルモンの産生・分泌もしている重要な臓器です。

腎臓の機能が低下するとビタミンDの活性化も低下し、活性型ビタミンDの不足からカルシウム代謝異常、副甲状腺ホルモンの分泌過剰(二次性副甲状腺機能亢進症)などを引き起こします。二次性副甲状腺機能亢進症では骨吸収と骨形成が激しい状態(高回転骨)となりますが、やがて骨形成が骨吸収に追いつかなくなって骨量が減少してしまいます。それによって生ずるのが骨痛や関節痛、骨折の多発などの症状を伴う線維性骨炎で、慢性腎臓病(CKD)による骨障害の代表ともいえます。

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/jinzo.htm

骨を元気にするカルシウムレシピ

油淋鮮魚(ユーリンセンユイ) 【白身魚の揚げもの】



エネルギー / 1人分

290 kcal

カルシウム / 1人分

14 mg

材料(2人分)

鯛：120g、塩・こしょう：少々、片栗粉：適量
揚げ油：適量、アサツキ：少々(小口切り)
A：[酒 15cc、酢 15cc、しょうゆ 20cc、中国しょうゆ 5cc、オイスターソース 5cc、スープ 2cc、砂糖 小さじ 2、ごま油 5cc、こしょう少々]

作り方

- 1 魚は1切れ12g程度の長方形に切って、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 2 揚げ油を140度くらいに熱し、1の魚を入れ火が通りはじめたら180度くらいまで温度を上げて、1~2分カラッと揚げる。
- 3 Aの材料をすべて混ぜ合わせてタレをつくり、皿に盛った2の上からかけ、仕上げにアサツキを散らす。

まだまだありますカルシウムレシピ

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

Q&A 骨のこと、もっと知りたい!

骨粗鬆症の予防 Q&A はこちらでご覧いただけます

<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego06.htm>

質問

牛乳は大嫌い。でも骨粗しょう症が心配です。どうすればいいのでしょうか？

こたえ

まず、あなたの体型はいかがでしょうか。やせていて乳製品のとり方が不十分だと骨が少ない方が多いようです。そして、できれば骨量を測ってみましょう。若い方でも非常に痩せていると骨量が低いことがあります。まず普通の食生活を営んでいる方で、著しく痩せているわけであれば、たとえ牛乳が嫌いでも骨量は比較的保たれていることが多いです。カルシウムは牛乳などの乳製品のみからとるわけではなく、色々な食物からとることができます。例えば大豆製品や小魚、桜エビなど。牛乳は嫌いだけでもワインとチーズは大丈夫という方もいらっしゃいます。1日の必要カルシウム量として日本では600mgを推奨していますが、できれば800~1,000mg程度とっていただきたいと思います。自分が1日にどの程度カルシウムをとっているかをチェックして、牛乳が嫌いでも他の食品でカルシウムを摂っていただけたらと思います。

回答 和田誠基 / 城西国際大学薬学部臨床医学講座教授

いますぐチェック! あなたの骨は健康ですか?
『60代以上の方』編

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	定期的な散歩やウォーキングなどをしていない	2
7	腰や背中に痛みがある	4
8	背中や腰が曲がってきた	6
9	若いころと比べて身長が3cm以上低くなった	6
10	ちょっとしたことで骨折したことがある ※BMI 値の求め方 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	10

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。
- 10~36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/>

息や椅子にすわった状態で片方の脚を伸ばし(寝た状態では30~45度位に挙上)、そのまま10秒ほど支える方法はひざ関節を支える筋肉として1番重要な大腿四頭筋の力を鍛える簡単な方法としてお勧めです。また、水中歩行などプールでの運動は浮力のためにひざへの負担が少なく筋力をつけるのに大変有利です。

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/chiryo/c_hozon.htm

質問

変形性膝関節症の保存療法と手術療法の見極めは何でしょうか。高齢なので、いまさら手術はかえって体に負担がかかるように思えますが、いかがでしょうか。

こたえ

手術療法を考える条件は、2つあります。ひとつは、廃用症候群が生じている場合です。廃用症候群とは、膝の痛みのために外出頻度が減り、そのために体の具合が悪くなることをいいます。膝の痛みのため、筋肉、骨、心臓などが弱るようだと、それがその人の生命を短くし、生活を面白くないものにしてしまいますので、これを救うために手術をします。ふたつめは、関節の軟骨が磨り減ってなくなるぐらいに病気が重くなった場合です。この状態では手術以外に痛みは取れません。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長