



骨粗鬆症って どんな病気?

『甲状腺』が原因でも骨量が減ります

甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンは成長に必要であったり、骨からカルシウムを溶かしたりする作用があります。この甲状腺ホルモンの分泌が亢進すると、骨からカルシウムが溶け出す力が強くなり、骨量が減少します。

甲状腺機能亢進症は大半がバセドウ病で、女性に多い病気です。甲状腺ホルモンの過剰が原因ですのでホルモン過剰を是正することが骨量の回復に一番大切です。閉経期以降の方の場合、特に骨量減少が加速されますので、早めの骨密度検査などで自分の骨の状態を知っておくことが大切です。

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/kotsusososhoho/basic_shindan/kojosen.htm

骨を元気にするカルシウムレシピ

はまぐりのグリーンソース



エネルギー / 1人分

361 kcal

カルシウム / 1人分

255 mg

材料(2人分)

はまぐり：12個、白ワイン：150cc、たまねぎ：50g、ニンニク：1/2片
オリーブオイル：50cc、パセリ：25g、バジリコ：10g

作り方

- 1 パセリとバジリコは細かく切り、すり鉢かフードプロセッサーで更に細かくしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、薄くスライスしたニンニクとたまねぎを弱火で色付けないように炒め、香りが出てきたら、よく洗ったはまぐりを入れ、白ワインを注いで蓋をする。
- 3 はまぐりの口が開いたら取り出し、別鍋に煮汁を漉して入れ、塩味をみながら半量まで煮詰める。
- 4 煮汁にオリーブオイルを泡立て器で混ぜ込み、1のパセリとバジリコも混ぜ込む。
- 5 深めの皿にはまぐりの身を取り出し、美しく並べて、上から4のソースをかける。

まだまだありますカルシウムレシピ

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

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-catego05.htm>

質問

60代です。リウマチの疑いがあるのですが、将来的に骨粗しょう症になりやすいでしょうか?

こたえ

本当にリウマチであれば、骨粗しょう症になりやすいという面はあります。リウマチ自体は局所的に関節を壊してしまう病気なのですが、血液の中に骨からカルシウムを溶かし出したり、骨を壊す破骨細胞が増えていたり機能が活性化されたりしてしまいます。また骨芽細胞による通常の骨形成にも悪い影響を与えます。さらにリウマチの治療時に用いられるグルココルチコイド(副腎皮質ホルモン)を使うと、骨代謝が阻害されて骨粗鬆症になりやすいことがわかっています。リウマチの疑いという程度とのことですが、まずは本当にリウマチであるのか、きちんと診断していただく必要があります。そして現在の骨量あるいは骨の状態がどのようになっているかを調べてみてはいかがでしょうか。

回答 和田誠基 / 城西国際大学薬学部臨床医学講座教授

穏やかな効き目で、定期的に注入できるのが利点です。分子量 190 万のヒアルロン酸は生体内のヒアルロン酸に近く、粘性や弾性に優れているといわれています。

強い炎症を抑える目的で用いられることがあります。即効性がある反面、感染や、ステロイド関節症などを引き起こすことがあります。

【関節内注入後の注意！】 関節内注入後は、感染を避けるためにその日の入浴は控えてください。また、注射した部位をもんだり、不潔な手で触ったりしないようにしましょう。さらに、痛みがなくなると、いつもより余計に歩いたりして、ひざに負担をかけて、また悪化させようこともあります。注射後は、急に激しい運動をしないように気をつけましょう。

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

高齢者の方（とくに 70 代後半以上の方）は、ご自宅で転ぶことが増えてきます。転ばない安全な住まいは、

- CHECK 1** 歩行時に引っかかったり、つまずきやすいものを取り除いたりする。
- CHECK 2** ちょっとした段差をなくす。
- CHECK 3** 滑りやすい場所を滑らなくするよう工夫する。

といった視点が必要です。

ご自分の家の中を、「転ばないための住まいづくり」の視点でチェックしましょう。

- CHECK!** 部屋、廊下、階段、玄関の床の上に何がありますか。
新聞・広告のチラシ、雑誌・本、リモコン、めがね・めがねケース、洗濯物・洗濯バサミ、かばん・買い物袋、回覧板、家や車のカギ

アドバイス：床の上のものにつまずいて転んでしまったり、よけようとしてバランスを崩して転んでしまったりすることがあります。床の上には、なるべく物を置かないようにしましょう。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授

質問

最近、運動不足解消のためフィットネスクラブで週 2 回ほど通っています。正座をして立ち上がるとき、ひざが固まったように重たく、鈍い痛みがあります。

こたえ

ご質問の症状は、階段を降りるときに痛む、とともに変形性膝関節症の初期に見られる典型的な所見です。週に 2 回のフィットネスクラブ通いの後に症状が生じていますので、運動と無関係に変形性膝関節症が生じたとは言いきれません。しかし、まだ症状が軽く、変形性膝関節症もごく初期の段階であると考えられますので、膝関節に負担をかけないで筋肉を強化するようなメニューで訓練をすれば、痛みはむしろ減少するでしょう。もし、フィットネスクラブのプールで泳ぐ、水中で歩くといったアクアエクササイズができるのであれば、とても効果的です。せっかく入ったフィットネスクラブを有効に使って、膝関節痛を治してください。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長