



## 骨粗鬆症って どんな病気？

### 『婦人科の病気』が原因でも骨量が減ります

女性ホルモンであるエストロゲンは、骨に対して重要な働きをしています。そのため閉経前に、何らかの原因で性腺機能が低下し、エストロゲンの分泌が低下すると、骨量の低下が起こり、骨粗鬆症やそれに伴う骨折リスクが高まります。

性腺機能低下による骨量減少の治療の原則は、性腺機能の回復です。原因の除去が大切で、過度なダイエットが原因の場合には改める必要があります。また薬剤性の場合には服用中止や他の薬剤への変更を行います。脳内の腫瘍が原因である場合には外科的治療を行うこともあります。それでも改善が認められない場合は、薬物療法を開始します。

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/fujinka.htm](http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/fujinka.htm)

### 骨を元気にするカルシウムレシピ

#### 豆腐とお魚いろいろのマルニエール



エネルギー / 1人分

**347** kcal

カルシウム / 1人分

**265** mg

#### 材料(2人分)

- A [もめん豆腐 1/4丁・エビ 3本・ホタテ貝 1個・鮭 20g・カキ 2個・ムール貝またはアサリ 5~6個]
- B [キクラゲ 6~7枚・本しめじ 6~7本・大根と人参各 3cm・そらめめ 5個・絹さや 4枚]
- C [バター 10g・たまねぎみじん切り 10g・ニンニクみじん切り 5g]
- D [白ワイン 80cc・水 80cc・コンソメの素 2g・砂糖 2g・塩 2g・生クリーム 40cc]
- E [ブールマニエ 5g・バター 10g・パセリみじん切り 小さじ 1]

#### 作り方

- 1 Aの豆腐は約1cmの厚さに切り、それを1/4の長方形に切る。鮭は3つに切り、ホタテ貝は4つに切る。
- 2 Bの野菜のうち大根と人参は長さ3cm、3mm角の四角い棒状に切り、他は茹でておく
- 3 鍋にCの材料を入れ、色づかないようにゆっくり炒め、Aに塩・こしょう(分量外)してから、豆腐と鮭を除いたものを入れて炒める。
- 4 3にDの材料を全部入れ、Aの豆腐と鮭、そらめめと絹さやを除いたBも加えて蓋をして蒸し煮する。
- 5 全部の材料を鍋から出し、残り汁にEを加えて少し濃度がついたところへ、取り出した材料を戻し、そらめめと絹さやも加えて味を調えスープ皿に盛る。

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 何歳位で骨粗しょう症の検診を受けたら良いのでしょうか？またその頻度はどのくらいですか？

こたえ 40代半ばくらいの閉経になる前に、いちど骨量をチェックしてみたらどうかと思います。その時点で骨量が既に少なければ閉経後はもっと減りますから、40代半ばにチェックしておくのが良いと考えるのです。もし十分に骨量が保たれていれば閉経後くらいまでは測らなくても良いと思います。仮に減っていたら、食事や運動で骨をどうにか増やすことが必要です。そして、閉経になりかけて月経が不順になりかけたという段階でもう一度骨量のチェックをしましょう。

回答 和田誠基 / 城西国際大学薬学部臨床医学講座 教授

# 変形性膝関節症って どんな病気？

薬は通常1日に3回服用するものが多いですが、種類によって1日1回や2回のものもあります。また、坐薬はお尻から挿入するタイプのもので使い方が異なりますが、内服に比べて痛みを和らげる効果が強く胃腸への副作用が比較的少ないという特徴を持っています。

## 【注意！】

非ステロイド系消炎鎮痛剤には多くの種類がありますが、どの薬にも胃腸障害などの副作用があります。医師と相談の上適切なものを選択し、正しい方法で使ってください。

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](http://www.richbone.com/kansetsu/chiryo/c_hozon.htm)

## 質問

母が変形性膝関節症でたいへん苦労しました。この病気は遺伝しますか。

## こたえ

変形性膝関節症でも代謝性疾患等の合併症として関節が変形している場合には遺伝的要因の関与が明らかにされていますが、特に原因の存在しない変形性膝関節症に関しては遺伝的要因の関与は十分に解明されていません。しかし、環境・生活様式が同一の家系内では発生しやすいことは疫学的(※)に知られています。膝関節内へヒアルロン酸注入、筋力強化、体重減少等に配慮すれば、たとえ遺伝素因があっても発生(進行)しません。それほど遺伝的要因の関与は少ないものです。

(※) 人間の健康や病気などの原因とその個人の環境や生活様式との結びつき

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

## いますぐチェック! 転ばない住まいづくりチェック1

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、

CHECK1

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。

CHECK2

ちょっとした段差をなくす。

CHECK3

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!

よけないと通れない、あるいは動かさないと通れないものは何ですか。

ゴミ箱、雑誌・新聞いれ、暖房器具・扇風機、加湿器・空気清浄機、パソコン・プリンター、体重計、洗濯物を入れるかご、三面鏡、座椅子、マッサージ器、クッション

アドバイス: 部屋の小物をよけようとしてバランスを崩して転んでしまうことがあります。部屋の中の家具や小物は整理しましょう。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授