

骨粗鬆症って どんな病気？

を低下させるとともに、骨を壊す破骨細胞の働きを高めて骨量を減少させます。

ステロイド剤を内服した患者さんでは、その骨量が減少して骨折を起こしやすくなります（ステロイド骨粗鬆症）。

関節リウマチは女性に多い病気ですので、閉経に伴う骨量減少もあわせて、骨粗鬆症のリスクがより高まります。関節リウマチによる骨粗鬆症の治療は薬物療法とリハビリテーションに分けられますが、関節リウマチ自体の早期発見、早期治療が第一です。

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/kotsusoshosho/basic_shindan/ra.htm

骨を元気にするカルシウムレシピ

雪菜蚕豆豆腐 (雪菜とそらまめ、豆腐の和えもの)

エネルギー / 1人分

300_{kcal}

カルシウム / 1人分

72_{mg}

材料(2人分)

豆腐(きぬぎし)1 / 2丁、そらまめ 20~25粒、雪菜(漬物) 15g、葱油 20cc
A [日本酒 50cc・スープ 170cc]
油適量 水溶片栗粉適量

作り方

- 1 雪菜はしぼって、みじん切り。
- 2 そらまめは油通し。
- 3 1の雪菜を葱油で炒め、香りが出てきたら豆腐を崩して加え炒め合わせて、Aと2のそらまめを加え、仕上げに水溶片栗粉で薄くとろみを付ける。

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>

検診で骨粗しょう症の疑いありといわれました。何科を受診すれば良いのでしょうか？

病院によって違うのですが、内科で診ているところもあれば産婦人科で診ている病院もありますし、整形外科というところもあります。検診でいわれたのであれば、自宅に近いなど通いやすい病院の受付、あるいはかかりつけの医師に相談してみたいかがでしょうか。また、RICHBONEサイトでは骨密度検査が受けられる全国の「骨量測定施設」を掲載しています。それらを参考にして頂ければと思います。

回答 和田誠基 / 城西国際大学薬学部臨床医学講座

変形性膝関節症って どんな病気？

変形性膝関節症に限らず現在病気の治療に使う薬は大変多くの種類と様々な使い方があります。薬物治療の原則は「必要最低限の薬を適切な使い方です。自分のひざの状態をよく理解し、医師とよく相談のうえ適切な薬と治療方法を選択してください。

外用薬：非ステロイド系消炎鎮痛剤など

塗り薬には、クリーム状、ゲル状のものなどがありますが、患者さんの皮膚の状態、使い心地によって処方されます。塗りこむことによるマッサージ効果も期待されます。貼り薬には、温熱タイプと寒冷タイプがあります。ひざに熱感や腫れがある場合には冷たいタイプが良いでしょう。また最近の外用薬は非ステロイド系葯園沈痛剤が含まれているものが主体となっています。

【注意！】

塗り薬や貼り薬では、薬自体の刺激や塗り過ぎ貼り過ぎにより皮膚の湿疹やかぶれが生ずることがあります。医師や葯剤師から含まれている薬の成分や正しい使い方の説明を受けてください。

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/chiryu/c_hozon.htm

いまずぐチェック！ 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、

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!

固定されていないじゅうたんや マットはありますか。

フローリングの上のじゅうたん、畳の上のじゅうたん、ホットカーペット、玄関マット、キッチンマット、脱衣所のバスマット・足ふき、トイレのマット

アドバイス：じゅうたんやマットの端に足をひっかけて転ぶケースが少なくありません。裏面に両面テープを張り、タルミがないように床に固定しましょう。裏地が滑り止め加工のものとの交換してもいいでしょう。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授

Q&A 関節のこと、もっと知りたい！

関節痛についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego09htm>

質問

変形性膝関節症の治療にヒアルロン酸の注射が有効だとよく聞きますが、ひざがどのような状態のときに注射すれば効果的なのでしょう。

こたえ

膝関節内に注射されるヒアルロン酸は、関節のすべりを良くし、炎症を抑え、関節の軟骨を若返らせるといった3つの作用が確認されています。このことから、関節軟骨の老化などによって、こわばったり、歩き始めたときに痛んだりといった比較的軽い状態の変形性膝関節症に最も効果があります。初期症状として、歩行時痛があるひざに注射をして、毎日の活動性をあげることは健康長寿に役立つと思われます。1週間に1回、5回ほど注射をしますと、その後は少なくとも3-4週間痛みが消え、軽い変形性膝関節症の場合は半年間、1年間と痛みが消えたりすることがあります。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長