

## 骨粗鬆症ってどんな病気？

**骨量を減少させる薬もあります。**

いくつかの薬剤については、長期に使用すると、骨量減少、ひいては骨粗鬆症を引き起こすことがあります。そのようなはたらきをする主な薬として、副腎皮質ホルモンのグルココルチコイド(GC)、関節リウマチや白血病に対して投与されるメトトレキサート(MTX)、免疫抑制剤(シクロスポリン)、抗血液凝固剤(ヘパリン)、抗痙攣剤などが挙げられます。

特にGCは骨形成を抑え、骨吸収を促進するばかりでなく、腸管からのカルシウム吸収を抑え、尿中へのカルシウム排泄を促進して、骨量減少に大きく影響します。

GCはじめこれらの薬を必要とする病気のある方で、骨粗鬆症が気になる方は、ほかの薬に代えられないか、骨粗鬆症治療薬の併用が必要かどうかなどについて担当の医師にご相談ください。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

もっと詳しく知りたい方は

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

**いまずぐチェック!**  
あなたの骨は健康ですか? 『50代までの方』

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 どちらかというと細身でBMI値は18以下だ ※BMI値の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	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/>

## 骨を元気にするカルシウムレシピ

### 中華風コーンスープ



エネルギー / 1人分

**112** kcal

カルシウム / 1人分

**36** mg

#### 材料(4人分)

豆腐：1/4丁、クリームスタイルコーン缶：250ml、水：300ml、卵：2個、中華スープの素：小さじ2、水溶き片栗粉：適量、わけぎ：少々

#### 作り方

- 1 豆腐はあられに切り、わけぎは小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、中華スープの素とクリームコーンを入れる。
- 3 2の鍋に豆腐を加え、塩とこしょうで味をととのえる。
- 4 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れて混ぜ、卵が浮き上がってきたら火を止める。
- 5 器に盛り、わけぎを散らす。

まだまだありますカルシウムレシピ：<http://www.richbone.com/recp/all/bn/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-catego04.htm>

### 質問

母が骨粗鬆症です。痛みを和らげる方法はないのでしょうか。

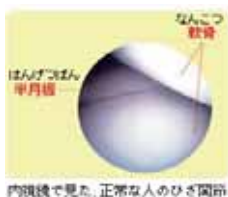
### こたえ

カルシトニン製剤という薬があります。注射薬ですが、この薬には骨吸収を営む破骨細胞の動きを抑制する作用とともに、痛みを和らげる効果があります。またビスホスホネート製剤の1部にも鎮痛作用のあることが報告されており、高齢者の中には内服期間中に痛みが消失する方がみられます。カルシトニン製剤やビスホスホネート製剤以外にも鎮痛効果のある薬はありますから、医師と相談してみてください。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

# 変形性膝関節症って どんな病気？

中にカメラ(内視鏡)を入れて行う手術です。関節内を観察しながら、変性した半月板や軟骨、増生した滑膜や骨棘の処理を行います。きずも小さく、手術後数日で歩行が可能です。ただし、効果の持続性が短い場合もあります。



**【注意！】**手術療法は保存療法に比べて創部の感染をはじめとしたいくつかの合併症に注意しなければなりません。主治医とよく相談して適切な方法を選択してください。

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\\_ope.htm](http://www.richbone.com/kansetsu/chiryu/c_ope.htm)

## いますぐチェック! あなたのひざは健康ですか？

女性では、40歳代から変形性膝関節症の方が増えはじめます。肥満やO脚、運動によるひざの使いすぎ、けがなどが変形性膝関節症を引き起こす原因となります。

### 危険度チェック!! あてはまることはありませんか？

- CHECK 1** 40歳代以上の女性である
- CHECK 2** 太っている(BMI値が27以上)  
※BMI値の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- CHECK 3** O脚である、またはX脚である
- CHECK 4** 靴の外側が擦り減っている
- CHECK 5** 筋肉が少ない、筋力が弱い
- CHECK 6** 激しい運動をしている(していた)
- CHECK 7** 靭帯、半月板などひざのけがをしたことがある

あてはまる項目が多い方は、それだけ変形性膝関節症になりやすいといえます。歩きはじめや階段の昇降時に痛む、ひざの曲げ伸ばしがつらいなどの症状がある方は、早めに整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

### 膝の健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/yobou/check.htm>