



骨粗鬆症ってどんな病気？

他の病気で通院していて、骨粗しょう症とわかったら・・・。

糖尿病、高血圧、高脂血症などの病気で通院されている場合、かかりつけの先生から骨量測定や骨のレントゲン撮影をすすめられることがあります。先生は、患者さんの年齢(閉経後女性や高齢者)や症状(背中が曲がっていたり、身長が縮んでいることが分かったり)あるいは体型(やせ型)や胃腸切除の既往などを考慮して骨を調べます。また病気(糖尿病、肝臓病、甲状腺の病気など)や薬剤(ステロイド剤など)によっても骨量の減少する可能性があります。このようにさまざまな症状や背景から骨量減少、骨粗しょう症の危険性を考えたうえで、骨の検査がすすめられます。骨量の減少となる原因がほかにあるのか、または原因のない骨粗しょう症であるのかどうかを鑑別診断したうえで治療の内容が判断されます。

骨粗しょう症は早期であれば日常生活を見直すことで、骨量の減少を予防できる病気です。このような場合に、薬物療法ではなく、適切な食事、運動指導で様子を見て、効果がなければ薬物療法を行うこともあります。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

もっと詳しく知りたい方は

http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_scene/tsuin.htm

いまずぐチェック! あなたは転びやすい?

体格と体型から転びやすさをチェックしましょう。

CHECK 1 体格指数(BMI 値)を計算しよう

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長は cm でなく、m で計算。

たとえば 155cm の人は「1.55」とする。

あなたの結果は?

25 以上の人は転びやすい!

CHECK 2 体脂肪率を測ろう

あなたの結果は?

%

女性30%(男性20%)以上の人は転びやすい!

CHECK 3 ウエスト・ヒップ比を計算しよう

ウエスト (cm) ÷ ヒップ (cm)

あなたの結果は?

女性 0.9(男性 1.0)以上の人は転びやすい!

転びやすい人は転ばない人に比べて体格指数・ウエスト・ヒップ比がどちらも大きい傾向にあります。

転ばないためのポイントとしては、自分自身のからだの形、しぐさ、動きなどに敏感でいることが重要です。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授

転びやすさをチェック!

<http://www.richbone.com/check/bmi/index.htm>

骨を元気にするカルシウムレシピ



材料(3人分)

冷凍うどん：2玉(400g)

ひきわり納豆：1パック

油揚げ：1枚、みょうが：1個

スタチ：1個、青しそ：5枚

卵：1個、白ごま：小さじ2

(A) 削り節：10g、水：300cc、

しょうゆ：大さじ2と1/2、

みりん：大さじ2

作り方

1 めんつゆをつくる。鍋にAの調味料を合わせてひと煮立ちさせてこし、冷やしておく。

2 具を用意する。納豆はしょうゆ小さじ1(分量外)を加えて混ぜる。油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。みょうがは縦に薄切りにして水にさらす。青しそは縦半分に切ってせん切りにする。スタチは半分に切る。卵は塩ひとつまみ(分量外)を加えて薄く焼き、4センチ長さのせん切りにする。

3 冷凍うどんは熱湯でさっと茹でて、冷水でもみ洗いをして水気を切り、器に盛る。2の具を彩り良く乗せ、1のめんつゆをかけて白ごまをふる。

エネルギー / 1人分
520 kcal

カルシウム / 1人分
101 mg

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>

ぶっかけタイプの冷やしうどん

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-catego03.htm>

質問

長期的に薬を飲んでいますが、骨は大丈夫でしょうか?

こたえ

服用している薬によって異なりますが、医師のコントロールのもとに投与されているのであれば基本的に大丈夫です。カルシウム剤などを栄養補助食品として摂っていて、本人に薬という意識がなく医師にも伝えていないときなどは要注意。特に高齢者で腎臓の運動機能がわるい場合など、活性型ビタミンD剤と併用すると高カルシウム血症をおこすこともあります。ただし病院では通常、血液や尿の検査が定期的に行われるはずですから、あまり心配する必要はないと思われます。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院院長

