



骨粗しょう症ってどんな病気?

年代別治療法

20代～40代なのに骨量が少ない場合

人の骨量は年齢と共に変化します。女性の骨量は、ホルモンの影響を強く受けるため、それぞれの年代ごとの骨の状態にあった薬剤を選ぶことが大切です。

一般的には、まだ骨量が減少しない年齢のはずなのに、骨量が減少しているとしたら多少なりとも不安を感じるようです。今ある骨量を維持する、少しでも増やすために今までの食生活、日常生活を見直す機会にしてください。多くの場合、徐々に体重も増加し中年以降肥満になりやすい年代でもあります。正しい食生活とともに継続してできる運動習慣(テニス、ウォーキング、ジョギング、水泳など)を早めに身につけておくことが大切です。

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_chiryu/howto.htm

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、

CHECK 1

歩行時に引っかけて、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 1

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引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や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

骨を元気にするカルシウムレシピ

メリメロサラダ(ごちゃまぜのサラダ)

meli meloとは「ごちゃまぜ」のこと。決まりごとはありません、レシピ不要の今回のスペシャル・メニューです。



材料(4人分)

この写真のサラダに使った材料は、生野菜・茹野菜がいろいろ、果物も入っていますし、小魚の揚げたものやハムやむし鶏などの肉類、それにちくわや豆腐まで……ざっと30品目。たくさんと驚かないでください。要はなんでもいいのです。これがないから出来ないということはありません。ハムが1枚、ちくわやお豆腐が少々といった冷蔵庫の残りものでOK。お肉はローストビーフでも鴨などの燻製でも、さつま揚げやかまぼこを入れてもおいしい。フルーツも桃、ぶどう、スイカ、梨など季節のもの、好きなものを適当にどうぞ。

作り方

サラダにルーはありません。よく肉と魚を一緒にしないとか、温かいものと冷たいものを一緒にしない、とかいわれますがそんなことはありません。

いろんなものをごちゃまぜにすると、栄養バランスもいいし、第一とってもおいしい。このサラダにパンとワインがあれば、それだけで十分!

エネルギー 165kcal

カルシウム 54mg

【例】1人分/ブチトマト2個・サラダ菜20g・さやえんどう10g・じゃがいも50g・ボンレスハム20g・絹ごし豆腐50g・ちくわ10g・じゃこ5g・ドレッシング大さじ1

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!

骨粗しょう症の予防についての Q&A はこちらでご覧いただけます
<http://www.richbone.com/qa/bs/list-catego06.htm>

質問

骨粗しょう症です。コルセットをしないと歩けないのですが、つけたまま日光浴しても効果はあるのでしょうか?

こたえ

骨を強くするための日光浴は、夏なら木陰で30分、冬なら顔と手に日光を浴びて1時間もいれば十分と考えられています。コルセットをしての日光浴でも効果はあります。あまりにも強い日照を浴びる日光浴は有害であるとされていますので、夏などの日光浴や散歩には注意しましょう。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

