

骨粗しょう症ってどんな病気？

年代別治療法 ——

50代で閉経を迎え急激に骨が減り、骨粗しょう症になった場合

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。

女性の骨量が急激に減少するのは閉経後10年間です。この時期に骨量をなるべく減少させないことが、その後の骨折を防ぐためにも重要です。

骨吸収が盛んになっているので骨吸収抑制剤（エストロゲン製剤、選択的エストロゲン受容体モジュレーター、ビスホスホネート製剤など）が使用されることが多いようです。効率よくカルシウムを摂取し、適度な運動、日光浴が大切です。

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

いまずぐチェック！ 転ばない住まいづくりチェック 2

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 4 室内にある、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・新聞入れ、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

骨を元気にするカルシウムレシピ

いわしの酢じょうゆ漬け焼き

酢に漬け込むことで特有のクセも消え、小骨も柔らかくなってそのまま食べられます。



材料 (2人分)

- ・いわし:2尾
- ・青しそ:4枚
- ・大根:50g
- ・オクラ:2本
- ・酢・しょうゆ:各大さじ1/2

エネルギー
1人分
約150kcal

カルシウム
1人分
約172mg

作り方

- 1 いわしはうろこ、頭、内臓を取り、水で良く洗って手開きにする。
- 2 パットに酢としょうゆを合わせ、いわしを途中で上下を返しながらか、15分ほど漬け込む。
- 3 いわしをザルに乗せて広げ、風通しのよい場所で1~2時間ほど干す。
- 4 青しそはせん切り、大根はおろして水気を切る。
- 5 熱した焼き網（またはグリル）の上に3を乗せて両面を香ばしく焼き、器に盛り、4の青しそ、大根おろし（酢少々をかけるとおいしい）とオクラを塩茹でして水にとり、半分に切ったものを添える。

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 70代です。骨粗しょう症に関しては、これから何に気をつければ良いのでしょうか？

こたえ 骨粗しょう症で最も気をつけてほしいことは、転ばないようにすることです。この年代ですと足から弱ってきますので、日常のことはできるだけ自分で行うようにして、せつせと体を動かすことが大切です。住まいをバリアフリーにするなど転ばない環境づくりも必要です。あわせて、カルシウムだけでなく、良質のたんぱく質・糖質・脂質をバランスよく摂っていくことも必要です。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

