



骨粗しょう症ってどんな病気?

家族の中に骨粗しょう症と診断された人がいますか?

問診では、骨粗しょう症に関する色々なことを医師から聞かれます。これは骨粗しょう症かそれ以外の病気かを診断するのに有効な情報です。

人間の骨量は20～30代で最大になります。また骨量の最大値は遺伝も関係しているといわれています。母親や姉妹などの家族で骨粗しょう症の方がいらっしゃったら十分に気を付けて下さい。早めに骨の検査を受けることをお勧めします。



しかし遺伝による影響はそれほど強力ではなく、その後の食事や運動による努力で十分に克服できます。

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/index.htm>

いますぐチェック! 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

萘黄文蛤(はまぐりの蒸しもの)

低エネルギーでカルシウムや鉄などの豊富な貝類はすぐれもの。中華料理でも良く使われますが、これは手軽でおいしい一品です。

エネルギー
1人分
約195kcal

カルシウム
1人分
約145mg



材料 (2人分)

- ・はまぐり:8個
- ・黄ニラ:1束
- ・スープ300cc
- ・酒:20cc
- ・ごま油:少々
- ・タカの爪(小口切り):少々
- ・葱油:10cc
- (A)・紹興酒10cc
- ・醤油35cc
- ・砂糖25g
- ・スープ130cc

作り方

- 1 はまぐりを鍋に入れ、スープと酒を注いで火にかけて口を開かせておく。(この時の煮汁はいらない)
- 2 黄ニラは油少々で炒めておく。
- 3 鍋にタカの爪ひとつまみと葱油を入れて沸かし、そこへ合わせておいたAと1のはまぐりを入れ、3～4分弱火で煮る。最後にごま油を少し落とす。
- 4 皿にはまぐりを盛り、上に2の黄ニラを乗せて、3の残ったタレを回しかける。

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>

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_cat/category06.htm

質問

丈夫な骨のためには、カルシウムの摂取とともに、日光浴が有効ということですが、紫外線の悪影響が心配です。日焼け止めクリームを塗ったり、短時間も日光浴では効果がありませんか。

こたえ

骨折予防・病気予防など日光による健康維持・増進効果は著しいものです。心配されている日光による皮膚がんの発生率はごく僅かです。どうしても心配な人は、UVカットクリームを塗って黒い長袖、黒い日傘を使われますと紫外線は相当カットされます。日光浴の時間は、夏ならば木陰で30分、冬なら手と顔に1時間も太陽をあてれば十分です。短い時間の日光浴でもビタミンD産生に効果がありますが、日光浴の代わりにサバ、イワシなど背の青い魚を食べることによってもビタミンDは補えます。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

変形性ひざ関節症って どんな病気

ひざはどんな働きをしているの？

変形性ひざ関節症では、痛みや曲げ伸ばしの不自由さのために本来のひざの働きが果たせなくなっています。

膝は、私たちの下肢の中でも中心的な役割を担っています。下肢には、股関節、ひざ関節、足関節の3つの大きな関節があり、それぞれ下肢を動かす機能(可動性)と体重を支える機能(支持性)の2つの大切な機能を果たしています。ひざ関節の可動性は広く、たとえばひざの曲げ伸ばし(屈伸運動)では、歩行で約60度、しゃがむ動作で約100度、正座では約140度と言うように、広い範囲の屈伸運動を担っています。



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/basic/hiza.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歳代から変形性ひざ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、けがなどが変形性ひざ関節症を引き起こす原因となります。

症状チェック!! こんな症状はありませんか?

- CHECK 1 歩きはじめるときに痛む
- CHECK 2 椅子や床から立ち上がる時に痛む
- CHECK 3 長時間歩くと、ひざが痛む
- CHECK 4 階段を降りるときにひざが痛む
- CHECK 5 正座やしゃがむのがつらい
- CHECK 6 ひざの曲げ伸ばしがつらい
- CHECK 7 ひざを使ったあと、はれたり熱をもつ
- CHECK 8 ひざを曲げると音がする
- CHECK 9 ひざに違和感やひっかかりがある
- CHECK 10 ひざに水(関節液)がたまったことがある

チェック項目は、変形性ひざ関節症の初期症状からある程度進行した症状を順に示しています。ひとつでもあてはまる症状がある方は、変形性ひざ関節症のうたがいがあります。早目に、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

ひざの健康度をチェック!

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

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_cat/catego08.htm

質問 ヒアルロン酸を注射ではなく、体内でつくりだすことはできないのでしょうか。

こたえ 軟骨の中には、軟骨細胞が小さな気泡のように点在していますが、その周囲数 μm の部位にはヒアルロン酸があります。ヒアルロン酸を食品から摂取して関節軟骨の損傷を治す方法について研究されていますが、良い結果がであると科学的に実証された研究はありません。

回答 大森 豪 / 新潟大学超域研究機構 教授