

## 骨粗しょう症ってどんな病気?

### カルシウムをたくさんとっていますか?

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を診断するのに有効な情報です。

骨粗しょう症の予防の第一はカルシウム摂取です。日本人のカルシウム摂取量はまだまだ足りていません。しかし、牛乳やチーズが苦手で、どうしてもカルシウム摂取がむずかしい…と思われる方でも、大豆・豆製品、小魚・海草類、緑黄色野菜からもカルシウムをとることができます。また市販のサプリメントを上手に使用して、1日600mg、骨粗しょう症を予防するには1日800mgのカルシウムを摂取するように心がけましょう。



監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

もっと詳しく知りたい方は

[http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic\\_shindan/05.htm](http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/05.htm)

## いまずぐチェック! 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!

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との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

### 蛋蒸青豆蝦米(海老とグリーンピースの茶碗蒸)

時には茶碗蒸しも中華風はいかがですか。色合いも味わいも抜群…。のどごし良かったべやすいので、年齢にかかわらずおもてなしにもぴったりです。

エネルギー  
1人分  
約276kcal

カルシウム  
1人分  
約52mg



材料 (2人分)

- ・卵: 1個
- ・百合根: 3片
- ・スープ: 300cc
- (A)・塩5g ・砂糖5g
- ・酒5cc
- ・エビ: 4尾
- ・グリーンピース(生): 90g
- (B)・こしょう
- ・酒: 各少々
- ・片栗粉: 適量
- ・揚げ油: 適量
- (C)・塩2g ・しょうゆ少々
- ・ラー油少々
- ・ニンニク1片(みじん切り)

作り方

- 1 スープとAを混ぜ、百合根を加えた溶き卵に合わせて、蒸し器で12分ほど蒸す。
- 2 エビはグリーンピースと同じくらいに切り、Bで下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- 3 油を低温に熱し、グリーンピースを入れて油通しをする。
- 4 下ゆえをした2と3を、Cの材料を混ぜ合わせた調味料で炒める。
- 5 蒸し上がった1の上に4を乗せて出来上がり。

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](http://www.richbone.com/qa_cat/category06.htm)

質問

自治体の骨密度検診では、40歳から5歳ごとに受診できるようになっていますが、異常がなくても毎年受けたほうが良いのですか。

こたえ

骨密度検診の案内が区市町村から来た場合、まず第1に受けていただきたい年齢として40歳を挙げます。女性では50歳～60歳に骨密度値が急速に低下しますが、その入口が40歳です。最大の骨密度値であるべき年代の骨密度値が低いかわかりませんが、次に50歳で受けておきましょう。骨密度減少の真最中ですので、この時期の骨密度値を計測し40歳代の骨密度値とを比較することによって閉経による骨密度減少のスピードが分かります。50歳以後は骨密度値が高ければ5年毎、低ければ2年ごとに骨密度値を測り毎日の努力が有効なのかをチェックすると励みとなります。

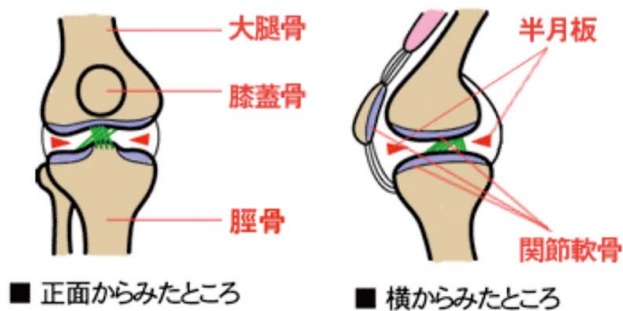
監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

## 変形性ひざ関節症って どんな病気

### ひざの構造はどうなっているの？

変形性ひざ関節症では、ひざ関節のなめらかな動くことができなくなります。

ひざ関節は身体のなかで一番大きな関節で、大腿骨と脛骨の継ぎ目にあたり、さらに「お皿」と言われている膝蓋骨の3つの骨から成り立っています。



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/hiza02.htm>

### いまずぐチェック！ 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。

#### 痛みチェック!!

「痛みチェック」イラストを見ながら、チェックしてみましょう。

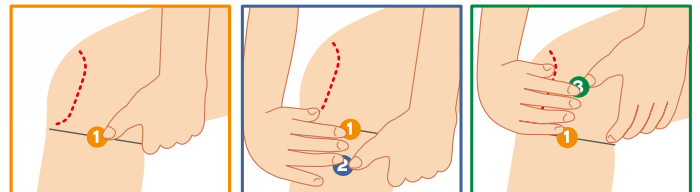
痛みチェックの手順

イスに腰かけます

軽く足を広げます

痛みの出やすいポイントを押しします

※押す位置はイラストを参考にしてください



こつきょく

1 骨棘

骨のでっぱり

お皿(赤色の点線)の下側 ①の位置から、指3本分をとひざの裏を結んだ中央足下(内側)の位置

がそく

2 鷹足

筋肉の付着部

①の位置から、指3本分を下にずらした位置

ふくざいしんけいそうこうぶ

3 伏在神経走行部

ひざのツボ

①の位置から、指4本分を上(内側)の位置

イラストは、変形性ひざ関節症の痛みがでやすいポイントです。実際に押してみて痛みを感じた方は、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/category08.htm](http://www.richbone.com/qa_cat/category08.htm)

質問

自転車から降りると右足の膝の内側が痛くなります。どのようにしたらいいのでしょうか。

こたえ

自転車での移動は膝に大きな負担をかけないで膝関節周囲の筋肉を強くする、膝関節を繰り返し動かすことにより新鮮な関節液がたくさん作られて関節の軟骨を蘇らせる、といった膝にとってよい作用をします。しかし、自転車を降りて膝に自分の体重がかかると膝に痛みが生じるのは、変形性膝関節症の初期だと思われます。このような場合は、肥満気味の場合は体重を少なくすることです。そのほか、膝関節用サポーターを装着するとぐらつきを抑え、冷えを防ぐため痛みが減ります。また、対策として最も効果的なのは、大腿四頭筋を強くして膝関節のぐらつきを減らし、関節軟骨の磨耗を少なくすることです。そのためには、ひざ関節を鍛える運動を続けることが大切です。

回答 大森 豪 / 新潟大学超域研究機構 教授