

骨粗しょう症ってどんな病気?

ビタミンD製剤やカルシウム製剤を飲んでいますか?

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。

ビタミンD製剤、カルシウム製剤、カルシウム強化食品がたくさん市販されています。すでにこのようなサプリメントを常用している場合には先生に伝える必要があります。

骨粗しょう症を治療する薬の中には「活性型ビタミンD3製剤」があり、これはカルシウムの吸収を高める薬です。この薬剤の副作用として高カルシウム血症、高カルシウム尿症を起こすことがあります。カルシウム製剤やビタミンD製剤を重複して服用している場合にその可能性が高くなります。

また知らないうちに他の病院でも同じ様な薬をもらっている場合がありますので、「骨の薬」を他の病院でもらっている場合にも先生に知らせる必要があるのです。

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/index.htm>

いますぐチェック!
あなたの骨は健康ですか?
『50代までの方』

チェック内容		配点
1	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまりとらない	2
2	丸ごと食べられる小魚・海藻をあまり食べない	1
3	豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない	1
4	大量のアルコールを毎日飲む	2
5	タバコは吸う	2
6	天気にかかわらずほとんど毎日外出はしない	2
7	定期的な散歩、ウォーキングなどをしていない	2
8	家族・親類に骨粗鬆症と診断された人がいる	2
9	ダイエットの経験がある	1
10	どちらかというとして細身でBMI値は18以下だ ※BMI値の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	2

あてはまる項目の点数を合計してみましょう。

- 0~3点 今のところ、骨は大丈夫そう
- 4~9点 ちょっと心配。もしかしたら骨量が減っているかも
- 10~17点 骨量が減っている可能性があります

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

骨の健康度をチェック!

<http://www.richbone.com/check/bone/>

骨を元気にするカルシウムレシピ

双明珠砂鍋(ソーシャンチェンサーコー) [タアサイと2種団子の鍋]

中華料理にも鍋メニューはたくさんあります。これはちょっとごちそうの鍋料理。鶏とエビの2種類のお団子だから双明珠。見た目もとってもきれいです。

エネルギー
1人分
約257kcal

カルシウム
1人分
約167mg



材料 (6人分)

- ・タアサイ:3株(約600g) ・鶏ひき肉:400g
- (A)・塩小さじ1/2・コショウ・しょうゆ各少々・酒小さじ1
- ・砂糖大さじ1/2・片栗粉25g・卵白1個分・みじん切り生姜少々
- ・エビ:400g
- (B)・塩小さじ1/2・コショウ少々・酒小さじ1・片栗粉25g・卵白1個分
- ・スープ:1100cc
- (C)・酒25cc・塩大さじ1・コショウ少々・ごま油大さじ2

作り方

- 1 鶏ひき肉に[A]を加え、よく混ぜ合わせて一口大の団子にする。
- 2 エビはたたくフードプロセッサーですり身にし、[B]を加えて1同様に一口大の団子にする。
- 3 2種類の団子を表面が固まる程度に軽く茹でておく。
- 4 土鍋に良く洗ったタアサイを花が開いたように敷き詰め、3の団子を上に乗せる。
- 5 具を盛り付けた土鍋にスープと[C]を加え、中火で10分程煮込む。

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

2年前に子宮全摘術を受けました。ここ3~4年で肋骨を3回骨折したので骨量を測ったら69%でした。整形外科からはビタミン剤だけ処方されましたが、サプリメントでカルシウムを取ったほうがいいのでしょうか?

こたえ

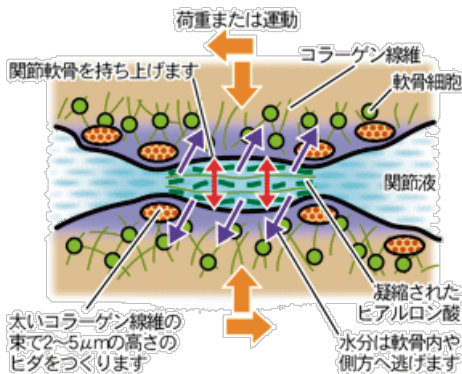
3~4年前からの度々の骨折といった病歴から2年前の子宮全摘術は骨粗しょう症の発症に関わっていないと考えます。骨折の存在、骨量69%といった検査値から、骨粗しょう症との診断で活性型ビタミンDを処方されたものと考えます。内服薬の効果を高めるために食事やサプリメント、薬などによりカルシウムのとる量を増やすことが大切です。カルシウムはサプリメントの形でとっても十分の効果がああり、さらに体をしっかりと動かすことによって骨量を安心領域の70%以上に戻すことも可能と考えます。

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

軟骨とは

関節がよく働き、また重い体重を受けられるように、骨の端を弾力性のある切り餅状の半透明な2~5μmの厚さの物質が覆っています。それが関節軟骨です。関節軟骨は、コラーゲンという靴革にも使えるような硬いたんぱく質がスポンジのような構造をして、その間にコンドロイチン硫酸とケラタン硫酸というコンニャクのような物質がたくさん詰まってできています。この構造のおかげで、関節軟骨は重い体重を一日中受け続けたり、また走ったりした場合の大きな衝撃にも耐えられる構造をしています。



監修 林 恭史 / 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/kansetsu/basic.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。

危険度チェック!!

あてはまることはありませんか?

- CHECK 1 40歳代以上の女性である
- CHECK 2 太っている(BMI値が27以上)
※BMI値の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- CHECK 3 O脚である、またはX脚である
- CHECK 4 靴の外側が擦り減っている
- CHECK 5 筋肉が少ない、筋力が弱い
- CHECK 6 激しい運動をしている(していた)
- CHECK 7 靭帯、半月板など
ひざのけがをしたことがある

あてはまる項目が多い方は、それだけ変形性ひざ関節症になりやすいといえます。歩きはじめや階段の昇降時に痛み、ひざの曲げ伸ばしがつらいなどの症状がある方は、早めに整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

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

67歳女性です。以前ブーツを履いたところ、ひざの裏が痛くなり、運動療法で治療しました。最近、歩くときや階段を下りるときにひざの前面などが痛むようになりました。運動療法を続ければ、この痛みも改善されるのでしょうか。

こたえ

ヒールのあるブーツでは常にかかとが浮いてつま先立ち状態となるため、姿勢を保つためにふくらはぎの筋肉(腓腹筋)やひざを支える太ももの筋肉(大腿四頭筋、膝屈筋)に負担がかかります。加えて中高年の女性では脚の筋力が低下しているため、筋肉に負担がかかった場合、痛みを生じやすくなっています。この方の場合、腓腹筋もしくは膝屈筋に負担がかかったためひざの裏が痛くなったと思われます。また、階段昇降時などにひざの前面に痛みが生ずるのは、大腿四頭筋や膝蓋腱(お皿の下の部分)に負担がかかったものと考えられます。その意味で、足挙げ体操などの筋力訓練やひざに無理をかけ続ける事を控えることは正しい対処法と言えます。しかし、症状が長引く場合(2~3か月)には整形外科などの専門医に相談してください。

回答 大森 豪 / 新潟大学超域研究機構 教授