

骨粗しょう症ってどんな病気?

骨折したことがありますか?

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。

通常の骨折は強い外力によって生じますが、骨粗しょう症の骨はちょっとした力でも折れてしまいます。骨粗しょう症患者さんでは日常の動作や転倒によって簡単に骨が折れるのです。手足の骨折はほとんどの場合、転ぶことによって生じます。そのため、転ばないことが大切です。案外、家の中で転ぶことが多く、例えば朝起きてトイレに行くときにつまずいたり…といった例が多いので、家の中でのちょっとした段差などに気を付けることも大切です

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_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 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と同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



ツブツブ水ようかん

暑さで食欲がでないときには献立はさっぱりと。カルシウム補給はしっかりと。あずきには疲労回復効果が。夏バテ予防にいかがですか。

材料 (5~6人分)

- ・小豆水煮缶: 1缶 (430g)
- A
- ・水180cc
- ・粉かんてん4g
- ・砂糖大さじ1
- ・塩ひとつまみ

作り方

- 1 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて、かんてんを溶かす。
- 2 1に小豆を加えよく混ぜ合わせて容器に入れ、冷やし固める。

エネルギー
1人分
約97.6kcal

カルシウム
1人分
約56mg

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 はこちらをご覧ください
http://www.richbone.com/qa_cat/category06.htm

質問

41才女性。健康診断で骨密度が61%となりました。毎月しっかり生理もきています。他の病気にかかっている可能性はありますか?

こたえ

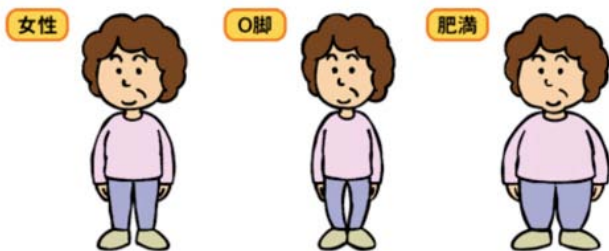
20歳から80歳までの健康な女性の骨密度値を調べてみますと、骨密度の平均値は歳と共に少しずつ低下しますが、同年代の健康な人の間でも個人によって骨密度値のバラ付きが大きく、若いからといって若年成人の平均骨密度値近くの方がほとんどではありません。毎月生理もしっかりとあり、体調にも異常が無ければ骨密度値だけが低い原発性骨粗しょう症の状態と考え、原因となる他の病気を詮索するのは心配し過ぎと考えます。むしろ、20歳代、30歳代の生活習慣(カルシウムの摂取量、適度な運動、タバコやアルコールの習慣、清涼飲料水や保存食の摂り過ぎ)を見直して、今後の生活を改善して下さい。まだ若いですから、日常生活の改善で骨密度は正常範囲内に回復すると考えられます。

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

変形性ひざ関節症になりやすい人

変形性ひざ関節症の発症・悪化要因について多くの研究が行われています。これまでのところ女性、肥満、O脚については変形性ひざ関節症との関係があるとされています。特に日本人ではもともとO脚の傾向があり、ひざの内側により負担がかかりやすくなるため、日本人の変形性ひざ関節症はその90%ちかくがひざの内側により強い変形が見られます。



監修 大森 豪 / 国立大学法人新潟大学研究推進機構超域学術院 教授

もっと詳しく知りたい方は
<http://richbone.jp/kansetsu/ill/ill02.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

正座などから立ち上がるときにひざが痛くてなかなか立ち上がれません。また、足裏にぴりぴりとしたしびれがあり、夕方になるとひざから下がパンパンに張っています。どのように治したら良いでしょうか。

こたえ

ひざは加齢や使い過ぎで負荷吸収機能が低下すると、ひざが痛むことがあります。これは変形性ひざ関節症の初期の症状に多くみられます。また、足裏のしびれや夕方からのひざから下の張りは、ひざよりもむしろ脊柱管狭窄症という腰の病気の時にみられる神経性の症状の可能性もあります。まず、骨と関節の専門医である整形外科の先生を受診し、診察やレントゲン、MRI検査などでひざと腰の状態をきちんと評価した上で、その程度に応じて筋力訓練を含めたりハビリテーションやヒアルロン酸注射・内服・外用薬といった薬など適切な治療を受ける事をおすすめします。

回答 大森 豪 / 国立大学法人新潟大学研究推進機構超域学術院 教授