



骨粗しょう症ってどんな病気?

月経はありますか?

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を診断するのに有効な情報です。

閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の欠乏により更年期症状と共に骨量の急激な減少がおよそ閉経後5~10年間続きます。女性ホルモンは骨からカルシウムを溶け出すのを抑える働きをします。そのため女性ホルモンの分泌が低下すると骨量が減少してしまいます。女性なら誰にでも起ることで、やむを得ないともいえますが、食生活や運動に気を付けていると急激な骨量減少が防げますので是非こころがけてください。

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、洗濯物を入れるかで、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

アサリとレモンのリゾット



材料 (2人分)

- ・アサリ(殻付き) : 250g
- ・レモンの皮 : 10g
- ・ニンニク : 1/2片
- ・赤唐辛子・パセリ : 各少々
- ・白ワイン : 大さじ3
- ・たまねぎ : 1/4個
- ・米 : 180g
- ・スープ : 約800cc
- ・オリーブオイル : 大さじ4

作り方

- 1 レモンの皮はせん切り、赤唐辛子は小口に、ニンニクとパセリ、たまねぎはみじん切りにしておく。
- 2 ニンニクと赤唐辛子を大さじ2程度のオイルで炒め、香りが出てきたらアサリを入れ、オイルがなじんだらパセリと白ワインを加えて蓋をし、アサリの口を開かせる。
- 3 別鍋に残りのオイルを熱してたまねぎを炒め、透明になったら米を加え、オイルがなじんだら、スープを少しずつ加えて軽くかき混ぜながら煮込む。
- 4 米に6~7割火が通ったら2の汁を少しずつ加え、煮上がる直前にレモンの皮と2のアサリを加え、全体をなじませる。

エネルギー
1人分
約634kcal

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 はこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category06.htm

質問

祖母は90歳を超えていますが、元気で自分の身の回りのことは自分でできます。背筋もまっすぐで若々しいのですが、骨粗しょう症の薬を服用しています。骨粗しょう症薬は飲まなければいけないのでしょうか。

こたえ

90歳をすぎても背骨の骨折も見られず、日常生活が自立しておられるようです。しかし、先生から骨粗しょう症の薬を処方されたことから、骨密度値が若い人より大幅に低下して骨折の危険性が危惧されたものと推察できます。高齢者の大腿骨頸部骨折は国内で1年間に約15万件ありますが、この骨折の半数以上は外出も出来ていた元気高齢者でした。そして、骨折後約3分の1の元気高齢者は自由に外出が出来なくなっています。このことを考えますと元気に見えても骨粗しょう症と診断され薬を投与された場合は、骨強化と転倒防止の治療・努力を生涯にわたって行い、骨折知らずのイキイキ人生を全うしていただきたく存じます。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

ロコモって 知っていますか？

足腰が弱くなり、 転倒・骨折の危険性が 高くなった状態のこと

超高齢化社会を迎え、長寿だけでなく健康寿命が望まれるようになりました。そのため、健診による早期発見や予防意識が高まっています。

私たちのからだは、消化器や循環器など中身だけでなく、骨や関節、筋肉などのいれもの（運動器）も健康でありたいものです。内臓肥満が引き起こす疾患の予防啓発の「メタボ（メタボリックシンドローム）」はよく耳にしますね。同様に、介護の原因となる疾患を早期に見つけ、予防するためのわかりやすい基準として「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」があります。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

運動器の機能不全によって

要介護リスクが高まった状態

要介護となった状態



(平成19年 日本整形外科学会)

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/locomo/01.htm>

まずは、やってみよう！ ロコモチェック

バランス能力や筋力の低下によって転びやすいからだになっていないかをセルフチェックしましょう。

ロコモチェック!!

あてはまることはありませんか？

- CHECK 1 片脚立ちで靴下がはけない
- CHECK 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- CHECK 3 階段を上るのに手すりが必要である
- CHECK 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- CHECK 5 15分くらい続けて歩けない
- CHECK 6 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- CHECK 7 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

ロコモチェックで1つでもあてはまる方は、日頃から歩いたり、体操したり予防を心がけましょう。すでにひざなどに痛みを感じている方は、早期に整形外科専門医にみてもらいましょう。

体のバランス・筋力チェック!

<http://www.richbone.com/kansetsu/locomo/01.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

膝が痛いので受診したところ、軟骨が減っていると言われヒアルロン酸の注射を打ち、湿布薬を処方されました。週3回、フィットネスクラブのジャズダンスとバレエに通っていますが、このまま続けても良いのでしょうか。(67歳女性)

こたえ

質問者の状態は、変形性ひざ関節症と考えられます。変形性ひざ関節症の治療は痛みや腫れといった症状の強さや関節の変形の程度によって治療方法が決まります。運動に関しては、ひざに大きな負荷を与える球技などは控えるべきですが、大きな負荷を与えない適度な運動は筋力強化の点でも膝に良いとされており、スイミングやプール歩行、ウォーキングや自転車こぎ等が推奨されています。ジャズダンスとバレエはひざへの負担は中程度と考えられ、実際にやっている最中や運動後にひざの痛みや腫れがなければ、このまま続けても良いと考えられます。

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