

## 骨粗しょう症ってどんな病気?

### このような原因でも骨量が減ります 「肝硬変などの肝臓病」

肝臓はさまざまな物質を産生したり、胆汁を分泌したりしています。肝臓の機能が重度に低下すると、腸管からのカルシウム吸収を促進する活性型ビタミンDの産生が低下します。また胆汁の分泌が低下すると腸管からのビタミンDの吸収が悪くなります。

その結果、血液中のカルシウムが減少し、骨からカルシウムが溶け出して骨量が減少してしまうわけです。予防法としては、食事からの十分なカルシウムとビタミンDの摂取、適度な運動と日光浴が大切です。

監修 赤津 拓彦 / 並木病院院長

もっと詳しく知りたい方は

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

### いまずくチェック! あなたの骨は健康ですか? 「60歳代以上の方」

| 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      | 定期的な散歩やウォーキングなどをしていない     | 2  |
| 7      | 腰や背中に痛みがある                | 4  |
| 8      | 背中や腰が曲がってきた               | 6  |
| 9      | 若いころと比べて身長が3cm以上低くなった     | 6  |
| 10     | ちょっとしたことで骨折したことがある        | 10 |

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。
- 10~36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

### 青菜とコーンのスープ



#### 材料 (4人分)

- ・スープ: 70cc
- ・チンゲン菜 (ビュレ): 60cc
- ・コーン (ペースト状の缶詰): 70g
- ・塩: 少々
- ・砂糖: 小さじ1

\*スープはインスタントのスープでもよいが、鶏がらスープがあればより本格的になります。

#### 作り方

- 1 チンゲン菜は葉の部分だけをつまんで、茹でてから、ひたひたの水を加えてミキサーにかけビュレ状にする。
- 2 鍋に1とコーン、スープをいれて弱火で温め、塩・砂糖で調味する。

エネルギー  
1人分  
約 76kcal

カルシウム  
1人分  
約 61mg

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!

骨密度についての Q&A はこちらでご覧いただけます  
[http://www.richbone.com/qa\\_cat/category02.htm](http://www.richbone.com/qa_cat/category02.htm)

#### 質問

祖母は90歳ですが、背筋もまっすぐで若々しく、とくに骨折などの心配もないように思います。骨粗しょう薬は飲まなければいけないのでしょうか。

#### こたえ

ご祖母様は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。平成19年に国の調査では、全要介護女性の約36%が85歳以上の高齢女性であり、その年代の原因疾患は15%が骨折、14%が脳卒中です。高齢者の大腿骨頸部骨折は国内で年間約15万人、このうち約56%は外出も出来ていた元気高齢者でした。骨折後約1/3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戴きたく存じます。

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？

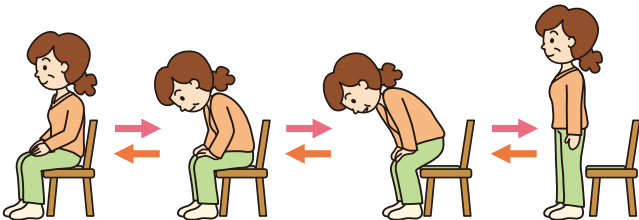
### 毎日の運動で転倒予防、介護予防

変形性膝関節症の人にとって大切なのは、できるだけ早期から、整形外科医の指導のもとで変形性膝関節症の重症度に応じた治療を受けることです。薬物療法でも運動療法でも、その効果を把握するために定期的に整形外科にみてもらいましょう。

変形性膝関節症性は、立ち座りの際に後ろに重心がとられたり、柔らかい布団の上でバランスをとれなかったりして転倒してしまいます。そこで、体の前側に重心を置く、親指に力を入れて立ち上がることを体操を通して、体に覚えてもらいます。

#### ●立ち座り訓練

- ① いすに座った姿勢からゆっくり立ち上がる。
- ② ゆっくりすわる。  
この運動を10回繰り返す。  
要介護者の場合は、必ず平行棒の中で行うようにする。



監修 藤野 圭司 / 藤野整形外科医院 院長

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/locomo/03.htm>

## まずは、やってみよう！ ロコチェック

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!

関節痛の治療についての Q&A はこちらでご覧いただけます  
[http://www.richbone.com/qa\\_cat/category09.htm](http://www.richbone.com/qa_cat/category09.htm)

質問

68歳の女性です。変形性ひざ関節症と診断され、ひざに水がたまってはれています。リハビリは痛むときにも行ったほうが良いですか。歩くことはいかがでしょうか。

こたえ

ひざ関節に水がたまって腫れているとのことですが、関節痛がひどくどうしても歩けないのであれば無理をする必要はありません。歩くのに支障のない程度の変形性ひざ関節症であれば歩くことにより太腿の前の筋肉が強くなり、歩くことが病気を治す作用として働きます。しかし、体重が平均体重よりも重い場合は歩くことによりひざの痛みが増してしまうこともありますので、まずは体重減少に努め、その後に歩いてください。歩く距離の目安にもなりますので、万歩計をつけて1日に8,000歩から10,000歩を目標に歩いてみてください。

風呂にゆっくりとつかってひざをあたためる、ひざがぐらつかないようにバーつきのサポーターを装着する、医師にお願いして足底板を作るなどリハビリテーションの手法でも痛みは減ります。それ以外に痛むときは椅子に腰をかけてひざ下が床と平行になるまで数秒間つまさきをあげているといった大腿四頭筋筋力増強訓練をするのも効果的です。

回答 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長