



## 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 「甲状腺の病気」

甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンは骨を造ったり、骨からカルシウムを溶かす作用があります。この甲状腺ホルモンの分泌が亢進すると、骨からカルシウムが溶け出す方が勝り、骨量が減少します。

甲状腺機能亢進症は大半がバセドウ病で、女性に多い病気です。甲状腺ホルモンの過剰が原因ですのでホルモン過剰を是正することが骨量の回復に一番大切です。閉経期以降の方の場合骨量減少が加速されますので、安静が必要な急性期を除いては、日頃から食事や運動に注意することが大切です。

監修 赤津 拓彦 / 防衛医科大学校総合臨床部講師

もっと詳しく知りたい方は

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

### いまずぐチェック! あなたは転びやすい?

体格と体型から転びやすさをチェックしましょう。

#### CHECK 1 体格指数(BMI 値)を計算しよう

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長は cm でなく、m で計算。

たとえば 155cm の人は「1.55」とする。

あなたの結果は?

25 以上の人は転びやすい!

#### CHECK 2 体脂肪率を測ろう

あなたの結果は?

%

女性30%(男性20%)以上の人は転びやすい!

#### CHECK 3 ウエスト・ヒップ比を計算しよう

ウエスト (cm) ÷ ヒップ (cm)

あなたの結果は?

女性 0.9(男性1.0)以上の人は転びやすい!

転びやすい人は転ばない人比べて体格指数・ウエスト・ヒップ比がどちらも大きい傾向にあります。転ばないためのポイントとしては、自分自身のからだの形、しぐさ、動きなどに敏感でいることが重要です。

監修 武藤芳照 / 東京大学大学院身体教育学講座教授

#### 転びやすさをチェック!

<http://www.richbone.com/kotsusoshosho/tento/body/02-taikei.htm>

### 骨を元気にするカルシウムレシピ

### 開洋芹菜(カイヤンキンツアイ) [セロリと干エビの和えもの]



#### 材料 (2人分)

- ・中国セロリ: 100g
- ・干エビ: 10g
- ・ごま油: 小さじ2
- ・塩: 少々

エネルギー  
1人分  
約 47 kcal

カルシウム  
1人分  
約 375mg

#### 作り方 1

- 干エビは細かなみじん切りにしておく。
- セロリは葉を取り除き、2センチ程度に切る。
- 2をさっとひと茹でして、冷水にさらし、水気をよくふきとる。
- ポウルに2とごま油を入れ、3のセロリを加えてよく混ぜ合わせる。
- 味をみて塩を加える。

\*干エビは一度から炒りしてから使うと、生臭みが消えより一層おいしくなります。また塩気がきついたので、塩加減には十分注意してください。

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

22歳女性です。家庭用体重計で骨量を測定したところ骨量が1.6kgと極端に少ない量でした。整形外科などできちんと測定したほうがよいのでしょうか?

#### こたえ

家庭用体重計では弱い電流を体に流した結果を分析して、体内の脂肪量、筋肉量、骨量を計測していると考えられますが、その計測値について若い人の平均値がどのぐらいか、測定値がどの程度信頼できるのかを説明書でしっかりと確認してください。現在、測定結果が正しく、信頼できるとして医療に用いられている骨量測定装置は超音波法、レントゲン線を用いたDXA法、MD法、CT法の4種類です。これらの測定法では若い人の骨量の平均値が分かっていますので、それより70%以下の場合には骨量値に基づいた骨粗しょう症として診断されています。説明書を読んで、1.6kgの体重計測定結果が若い人の骨量よりも2~3割少なく、信頼出来る結果であると確認出来れば、骨粗しょう症でないかを整形外科などの先生に診断していただくのがよいと考えます。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

## ロコモって 知っていますか？

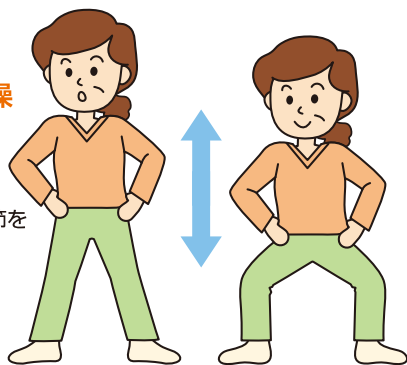
今から始めよう、足腰トレーニング  
いつまでも、元気に。私らしく、生き生きと。

いつまでも自分の足で元気に歩きたい、姿勢よく格好よくありたい。女性ならばだれでもが願うことです。いつまでも元気に、自分らしくあるためには、足腰の健康が大切です。

そこで、足腰を鍛えるいくつか体操をご紹介します。足腰に不安がある方や運動不足の方は、骨や関節、筋肉などあなたの運動器が健康なうちから、足腰のトレーニングを始めましょう。

### ●立って行う体操

足幅を腰幅より  
広めに取り、  
股関節・膝・足首の関節を  
連動させて動かす。  
無理をしない範囲で  
4～8回行う。



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/05.htm>

### Q&A 関節のこと、もっと知りたい！

質問

75歳女性です。戸建からマンションに引越して特に膝が痛むようになりました。膝のためにはどんな床材がいいのか教えてください。

こたえ

膝にかかる荷重の負担は、様々な条件により影響を受けます。身体側の要因としては、体重、太ももの筋力、膝関節周囲の骨の強さ、凹脚といった膝の形などがあります。また、身体外の要因としては、職業、生活環境、運動などが挙げられます。住宅の床は生活環境の要因の1つであり、コンクリートの様な硬い材質よりも木材や畳、絨毯といったクッション性の高い材質の方が好ましいと言えます。しかし、既に述べたように膝の負担は身体内外の様々な条件によって影響を受けるのであり、決して単一の要因に大きく左右されるわけではありません。ですから、住宅の床も大切ですが、その他の要因も含めて総合的に膝への負担について考える事が大切と思います。

回答 大森 豪 / 新潟大学研究推進機構超域学術院 教授