



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 「婦人科の病気」

女性ホルモンであるエストロゲンは、骨に対して重要な働きをしています。したがって閉経期以前の性成熟期にある女性でも、何らかの原因により性腺機能が低下し、エストロゲンの分泌が低下すると、骨量の低下が起これ、骨粗しょう症やそれに伴う骨折のリスクが高まります。

監修 茶木 修 / 横浜市立大学医学部産婦人科

もっと詳しく知りたい方は

http://test.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/fujinka.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!

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の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

野菜の豆腐炒め

豆腐の白、卵の黄色、パプリカの赤、ピーマンの緑と彩りのきれいなお料理です。低カロリーなのに高タンパク質、高カルシウムのヘルシーな一品です。



材料 (4人分)

- 豆腐: 1/2丁
- キャベツ: 葉2枚
- パプリカ: 1/2個
- ピーマン: 2個
- 玉ねぎ: 中1個
- しいたけ: 3枚
- しらす干し: 50g
- 卵: 小2個
- サラダ油: 適量
- 塩、コショウ、砂糖、しょうゆ各少々

作り方

- 豆腐は水切りしておく。
- 野菜類を千切りにして油で炒め、しらす干しと1の豆腐をつぶして加え、さらに炒める。
- 調味料を加え、味をみて卵をからめる。

エネルギー
1人分
約 216 kcal

カルシウム
1人分
約 120 mg

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/catego02.htm

質問

50代になると骨量が減るといわれましたが、骨量を増やす方法を教えてください。

こたえ

骨量を増やす基本は食事療法・運動療法・薬物療法の3つですが、各々の有効性は年齢によって少しずつ異なります。しかし、栄養バランスを考えてカルシウムをとるといふ食事療法、適度な運動を続けるという運動療法は、各世代に共通です。50歳代の女性の方では、閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少により急激に骨量が減少します。したがって、この世代で確実に骨量を増やして骨粗しょう症を防ぐためには、ホルモン補充療法が一番効果的です。ただこの場合には、きちんと婦人科の医師のチェックを受け、乳がんや子宮がんなどがご自身や親姉妹にないことを確認しておかなければなりません。さらに、閉経後はカルシウムの摂取量を1日800mg以上に増やし、散歩などの運動を続けることが望ましいと思います。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

スポーツと関節

テニス

スポーツにけがはつきものですが、自分の体を正しく知ることである程度けがを予防することもできます。自分の体をチェックして、普段と違う、違和感があると感じたときには、自己判断をせずに、整形外科など専門家に相談してみましょう。

テニスは、子供から中高年の方まで幅広い世代に親しまれ、生涯スポーツの代表的な存在です。国内のテニス人口は約1100万人、世界のテニス人口は上位16カ国だけでも5000万人を越えるほど世界中で人気のスポーツです。競技としては、ダッシュ&ストップ、方向転換を繰り返し、瞬発力とスタミナが必要とされます。そのため、テニスプレイヤーの多くに何らかのけがの経験や、故障があります。テニス外傷は足首やふくらはぎ、ひざなど下肢に多く、肘・腰・肩などにはオーバーユースによる障害が多く見られます。

監修 斎藤 明義

/ 駿河台日本大学病院整形外科科長・健康スポーツクリニック室長

もっと詳しく知りたい方は

<http://www.richbone.com/kansetsu/sports/tennis.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(症状、原因、診断など)についての Q&A はこちらをご覧ください
http://www.richbone.com/qa_cat/catego10.htm

質問

ひざのお皿の周囲を押すと若干痛みます。まだひざが痛いというほどの症状はありませんが、ひざ痛の予防で日ごろから気をつけておくことを教えてください。

こたえ

ひざ関節は、太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)そしてお皿の骨(ひざ蓋骨)から構成されています。この中で、大腿骨と脛骨、ひざ蓋骨と大腿骨は関節をかたち作り、ひざの様々な運動を可能にしています。ひざ蓋骨と大腿骨の間の関節には軟骨があるため、年齢とともに変形性の変化が生じ、ひざの屈伸時やしゃがんだ時などに音や疼痛を起こす事があります。今回の質問のような場合、症状が続くようであれば整形外科の専門医による診察を受けX線検査でひざ蓋骨と大腿骨の関節の状態を評価してもらい、その上で、筋力強化などのリハビリテーションを行うのが良いでしょう。

回答 大森 豪 / 新潟大学研究推進機構超域学術院 教授