

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 「関節リウマチ」

関節リウマチの炎症を起こす物質は、破骨細胞を活性化して関節周囲の骨量を低下させます。さらに進行すると痛みなどのために体を動かすことが困難になり、骨量の低下は全身におよぶことになります。

一方、治療薬の副作用としては、腸管からのカルシウム吸収と骨芽細胞の働きを低下させるとともに、破骨細胞の働きを高めて骨量を減少させます。

監修 高田 信二郎 / 徳島大学医学部整形外科

もっと詳しく知りたい方は

http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/ra.htm

いまずくチェック! 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 歩行時に引っかかりたり、つまずきやすいものを取り除く。

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、洗濯物を入れるかご、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

養老豆腐



材料 (4人分)

- ・つくね芋(皮を剥いて) : 90g
- ・砂糖 : 小さじ1/2
- ・粉寒天 : 3g
- ・塩 : 少々
- ・牛乳 : 140cc
- ・美味出汁
- ・水 : 大さじ3

エネルギー
1人分
約 **51** kcal

カルシウム
1人分
約 **43** mg

- 出汁105cc
- 薄口しょうゆ15cc
- みりん15cc

作り方

- 1 つくね芋はアクが出ないように水にさらしながら、厚めに皮を剥く。
- 2 牛乳(全体量の2/3)と水を鍋に入れ、粉寒天を加えて弱火にかけ、寒天を煮溶かして砂糖と塩を加えて味を調える。
- 3 1.のつくね芋をすりおろし、すり鉢に入れ、すりながら残りの牛乳でのばす。
- 4 2.の鍋を氷水に入れ荒熱を取って、素早く3と混ぜ合わせ型に流し込む。
- 5 4.が十分に冷えたら、適当に切り分けて器に盛り、美味出汁を張る。

養老豆腐ってどんなもの? まずは作ってみてください。牛乳を使うのですが、出汁の旨味で牛乳嫌いの方にも抵抗なく食べられます。

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

質問

53歳です。今年2月に骨密度をMD法で測りました。そのときは76%でした。服薬し、食生活にも気を付けていたが69%に落ちていました。今のお薬でよいのでしょうか。

こたえ

骨粗しょう症治療をしているのに骨密度が低下する原因は閉経前後の女性では著しく骨密度が低下し易いことが挙げられます。治療をしなければさらに骨密度が低下するところを最適な薬や食事で骨密度の低下を7%に留められたとも考えられます。また選択的エストロゲン受容体モジュレーター的作用は骨が壊れるのを抑えることですので、運動による骨の圧迫で骨密度を増やす細胞を働かさなかつたことによるのかもしれない。さらに骨密度値は計測の度に数%程度のばらつきを生じ易いためです。今回は、これら3つの理由が重なったと考えられますので、次回の骨密度値はもっと改善しているでしょうが、その間に今の薬を継続して服用し、毎日の生活に運動を組込んでください。気になる場合は主治医の先生にご相談ください。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 院長

スポーツと関節

ゴルフ

ゴルフの国内の競技人口は約1300万人といわれ、老若男女を問わず楽しめるスポーツです。激しい動きを伴わないために生涯スポーツとして続けることが可能で、ハンディキャップやコース選択などに配慮することで年齢差、性差、実力差があっても一緒にプレーができます。それだけにゴルファーの年齢層は幅が広く、体力・技術力にも個人差が大きいとされています。また、ゴルフのスイングは下半身を固定させた状態で上半身を回転させるために、誤ったフォームや無理な力みがけがや故障のもととなってしまいます。このためプロゴルファーや上級者と初級・中級者とは、故障の出る部位にも違いが見られます。

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/golf.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む、ひざの曲げ伸ばしがつらいなどの症状がある方は、早めに整形外科医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/category08.htm

質問

朝起きたら左の肘が痛く、だんだんひどくなり、肘がうまく曲がらなくなってきました。何かの前兆とか考えられるでしょうか?

こたえ

怪我などの明らかなきっかけのない肘の痛みは肘関節炎による場合が多く、肘関節炎の原因としては1.使い過ぎによる単純性関節炎、2.関節リウマチ、3.(偽)痛風、4.細菌の侵入による化膿(感染性関節炎)などが考えられます。また、肘関節を構成する骨や軟骨、靭帯や腱の障害も原因となり、使い過ぎによる疲労骨折や靭帯、腱の炎症が考えられます。さらに、肘の周囲の筋肉や骨の中の腫瘍が原因になる場合もあります。今回の相談では、誘因なく発生した肘の痛みが徐々に進行し肘の曲げ伸ばしにも影響しています。1日でも早く骨と関節の専門医である整形外科医の診察を受け、画像検査や血液検査を含めて正しい診断を受けることをお勧めします。

回答 大森 豪 / 新潟大学研究推進機構超域学術院 教授