

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 「骨量が減少しやすい薬剤」

ある種の薬剤を長期に使用すると、骨粗鬆症を誘発することが知られています。そのような薬剤の主なもの、グルココルチコイド(GC)、メトトレキサート(MTX)、免疫抑制剤(シクロスポリン)、抗血液凝固剤(ヘパリン)、抗癌剤等が挙げられます。特にGCが頻度、重篤の点から重要です。GCはじめこれらの薬を必要とする疾患のある方で、骨粗鬆症が気になる方は担当の医師にご相談ください。

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://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_shindan/med.htm

いまずぐチェック! 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 カマスの木の芽焼き

お魚は骨が嫌われるようですが、カマスなども仕上げ方次第で食べやすくなります。日本料理の知恵をおおいに活用してください。



材料 (1人分)

- ・カマス: 1匹
- ・煮切酒90cc
- ・煮切りみりん30cc
- ・濃口しょうゆ30cc
- ・木の芽: 適量

作り方

- 1 カマスは頭を落とし、3枚おろしにする
- 2 Aを合わせたものに1の身を2時間ほど漬ける。
- 3 両づまりに串を2本打ち、弱火の遠火で両面を焼く。
- 4 仕上げに残ったAの漬け地をかけ、2度かけ焼きする。
- 5 木の芽を荒くきざみ、串を抜いた4にふりかける。

エネルギー
1人分
約308kcal

カルシウム
1人分
約45mg

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/catego04.htm

質問

65歳の主婦です。骨量測定では若い人との比較で74%でした。医師と相談し、ビスホスホネートを5年内服することになりました。ビスホスホネート以外の選択肢もあるのでしょうか?

こたえ

ビスホスホネートは「180mlの水と一緒に飲んで30分間横にならない」といった内服方法ですが、それは週1回や月1回の服用で済むものや、月1回の注射もありますので、毎朝飲み続ける他の薬に比べて内服が難しいとの声は聞きません。他に選択できる薬として、比較的弱い作用の活性型ビタミンDや、SERM(サーム)という女性ホルモンに似た薬があり、強い作用ではテリパラチドやデノスマブがあります。ビスホスホネートの内服はやや強い薬に属します。

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

サッカー・フットサル

広いグラウンドを11人对11人で攻防するサッカーは、運動量も多く、体力・テクニックのどちらも要求されるスポーツです。また、相手チームのプレイヤーと接触する機会も多く、けがに見舞われることも少なくありません。キーパー以外は、走ることで蹴ることが主な運動となりますので、サッカーのけがといえば、そのほとんどが肉離れや膝や足首の捻挫など下肢の外傷です。

足首の靭帯損傷が頻度的には一番高くなりますが、下肢の打撲は軽いものまで入れればゲーム中に必ずといっていいほどあります。

中高年のレクリエーションのサッカーでみられるのが、筋肉の怪我です。ハムストリングの肉離れやいわゆるテニスレッグ(内側腓腹筋挫傷)、アキレス腱断裂がみられますが、これは中高年の特徴でサッカーに限ったことではありません。

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/soccer.htm>

いまずぐチェック! 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。

症状チェック!! こんな症状はありませんか?

CHECK 1 歩きはじめるときに痛む

CHECK 2 椅子や床から立ち上がる時に痛む

CHECK 3 長時間歩くと、ひざが痛む

CHECK 4 階段を降りるときにひざが痛む

CHECK 5 正座やしゃがむのがつらい

CHECK 6 ひざの曲げ伸ばしがつらい

CHECK 7 ひざを使ったあと、はれたり熱をもつ

CHECK 8 ひざを曲げると音がする

CHECK 9 ひざに違和感やひっかかりがある

CHECK 10 ひざに水(関節液)がたまったことがある

チェック項目は、変形性ひざ関節症の初期症状からある程度進行した症状を順に示しています。ひとつでもあてはまる症状がある方は、変形性ひざ関節症のうたがいがあります。早目に、整形外科医など専門家にみてもらいましょう。

監修 菊池 啓 / 近畿大学医学部堺病院 整形外科

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!

関節痛の治療についての Q&A はこちらでご覧いただけます
http://test.richbone.com/qa_cat/category09.htm

質問 膝痛が続き、医師からヒアルロン酸注射をすすめられています。注射はどこにどの様に打つのでしょうか?

こたえ ヒアルロン酸は膝関節の中にある軟骨や半月板と言ったクッションの成分の一つで、年齢と共に少しずつ減ってきます。膝の痛みが変形性膝関節症で生ずる軟骨のすり減りや半月板の変性が原因である場合、ヒアルロン酸を膝関節内に投与することで痛みの軽減が期待できます。ヒアルロン酸の注射は2.5ml程度と少量で、一般的に膝蓋骨(おさらの骨)の外側と骨の間隙部分から関節内に針を進めますが、痛みは普通の予防接種と大きく変わりません。また、膝に「みず」がたまって腫れている場合には、最初に「みず」を抜いてからヒアルロン酸を入れます。ヒアルロン酸の注射は一般の注射とは少し異なりますので、整形外科を受診してよく相談して治療を受けてください。

回答 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科 教授