



骨粗しょう症ってどんな病気?

骨粗鬆症の薬の種類と副作用 ⑤ カルシウム製剤

カルシウムは成人で1日600mg必要と言われていいますが、骨粗しょう症の患者さんは1000mg程度の摂取が必要です。食事から摂ることが一番良いと考えられますが、なかなか食事だけではとれない場合が多いものです。カルシウム製剤だけでは骨粗しょう症を改善できないので、他の薬と併用して治療を行います。健康に害を及ぼさないためにカルシウム摂取量の上限は、食事と合わせて2500mgとされています。副作用としては胃腸障害がみられることもあります。カルシウム剤など自分で買って服用している場合には医師に相談してください。特に活性型ビタミンD3製剤との併用には注意が必要です。

監修 和田 誠基 / 武蔵藤沢セントラルクリニック 院長

もっと詳しく知りたい方は

http://www.richbone.com/kotsusososhou/basic_chiryomed.htm#07

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 前院長

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



けんちん汁

汁物の塩分が気なる方。低塩のコツは具たくさんにすることで。いろいろな野菜をとりまぜて、しめくりにお豆腐でカルシウムをプラス。

- 材料 (2人分)
- ・里芋1~2個
 - ・にんじん・ごぼう各6~8cm
 - ・竹の子水煮小1/2
 - ・しいたけ2枚
 - ・絹さや4枚
 - ・豆腐1/3丁
 - ・だし240cc
 - ・(A) [薄口しょう油・塩各少々]

- 作り方
- 1 野菜類は食べやすい大きさに切って、茹でてから、水にさらす。絹さやは彩り用に別にしておく。
 - 2 1をだして煮て、柔らかくなったらAの調味料で味を整える。
 - 3 豆腐を加えて温め、器に盛って、絹さやを散らす。

エネルギー
1人分
約 102kcal

カルシウム
1人分
約 85mg

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

足の超音波検査をして骨粗しょう症と診断されました。再検査はしたいのですが、レントゲンの副作用が心配です。

こたえ

骨密度測定法としてはDXA(デキサ)法のほか超音波法等があり、日本ではいずれも医療保険の適応となっています。レントゲン線を使ったDXA法による腰椎と大腿骨頸部の骨密度測定は胸のレントゲン検査よりも浴びる放射線量は少ないですが、骨密度値の精度を上げるため腰椎のレントゲン像などと照合する場合はレントゲン線の被曝量は増えます。ただし、理由もなくレントゲン線を浴びるのではなく、病気を正しく診断し、的確な治療に結びつけるための被曝は病気による体への悪影響よりも少ないことから、医療機関ではレントゲン検査をして治療していることをご理解下さい。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 前院長

五十肩(肩関節周囲炎)って どんな病気?

五十肩の症状

急性期=もっとも疼痛が強くなる

運動時痛:

- ・衣服の着脱、入浴(体や髪を洗う時)
- ・トイレ、高所のものを取る時

安静時痛:

- ・特に夜間、血液循環障害により症状が悪化、睡眠障害をきたすことが多い。
- ・寝ている時は、上腕骨の肩峰下滑動機構に長時間圧力が加わることで、痛みが強くなる。
- ・起き上がって座位で腕を下げておくとよい。
- ・痛みにより肩の動きは著しく制限される。

監修 斎藤 明義 / 駿河台日本大学病院整形外科長 スポーツ・健康増進クリニック室長

もっと詳しく知りたい方は
<http://www.richbone.com/kansetsu/katakansetsu/02.htm>

いまずくチェック! 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!

関節痛の治療について(具体的症状・治療方法・薬剤など)のQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/catego09.htm

質問 変形性膝関節症の治療のヒアルロン酸の注射がもっとも有効なタイミングはありますか。

こたえ 医療機関で注射されるヒアルロン酸は、関節軟骨が加齢などによってこわばったり、歩いたりした時に痛むといった比較的軽い病気の膝にもっとも効果があります。ヒアルロン酸の作用として、関節のすべりを良くする、炎症を抑える、関節の軟骨を若返らせる、といった3つが確認されています。

監修 林 泰史 / 東京都リハビリテーション病院 前院長