



## 骨粗しょう症ってどんな病気?

### 内科医の骨粗しょう症の治療方針

骨粗しょう症の予防と治療は基本的に、『1.食事や運動など患者さん自身による骨密度維持・向上 2.不足しているカルシウムやビタミン、性ホルモンを補う補充治療 3.本格的な薬物治療』の3段階に分けられ、病状と患者さんの環境に応じて使い分けます。内科を受診する患者さんの大半は検診での低骨量が主訴で、すでに骨粗しょう症の症状を呈していることは少なく、初診時から薬物投与を必要とする方は多くありません。したがって、まず骨と骨折の危険性を評価し、さらに年齢、他の合併症の有無や程度、身体能力、疾患克服のための積極性を考慮しながら治療法を決めます。

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/kotsusoshosho/basic\\_chiryonaika.htm](http://www.richbone.com/kotsusoshosho/basic_chiryonaika.htm)

### いますぐチェック! 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に比べて、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、自身のからだのカチ、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 / 日体大総合研究所 所長、東京大学 名誉教授

### 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

### サワラの香草焼き



- 材料 (2人分)
- ・サワラ: 200g
  - ・白ワイン: 100cc
  - ・昆布出し汁: 200cc
  - ・オリーブオイル: 100cc
  - ・トマト(水煮): 50g
  - ・プロヴァンスハーブ: 適量
  - ・塩・こしょう: 少々

エネルギー  
1人分  
約**681** kcal

カルシウム  
1人分  
約**30** mg

- 作り方 1 サワラは1人分100g程度に切り、軽く塩・こしょうを振って耐熱皿に入れ、白ワイン、出し汁、オリーブオイルを注いで、プロヴァンスハーブを振り掛ける。
- 2 トマトをオリーブオイル少々を入れた鍋に入れ、水分がなくなるまで煮詰めて、サワラの周りに入れる。
- 3 2を180度に熱したオープンへ入れ、10分ほど焼く。
- 4 サワラを取り出して皿に移し、残った汁に塩・こしょうして味を調え、サワラの上から適量をかけて出来上がり。

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>

背中の青い魚はヘルシーな成分がいっぱい。料理のバリエーションを増やして、もっと食卓に登場させましょう。最後のソースの量を加減すると低カロリーに。

### 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 64才の女性です。7年前から骨粗しょう症と診断され、ビスホスホネート薬の点滴を月1回受けています。半年に1度の骨量検査では骨量があまり増えず、薬の効果が見られません。

こたえ 女性の場合、7年前には1年間に3%前後も骨量が減少します。骨粗しょう症は遺伝する傾向があり、お母様が骨粗しょう症と診断されていますので骨量減少には更に注意する必要があります。半年に1度の骨量検査では骨量は増えないようですが、減少したとの記述がなく、維持ないし多少の増加が見られているものと推定できます。骨量が若い人の平均値の70%前後を維持していれば大腿骨頸部骨折のような重篤な骨折を生じる可能性は大きくありません。従って、骨量が若い人の値まで増えなくとも月1回のビスホスホネート薬の点滴による骨量維持で生涯骨折なしの人生を送ろうと考えては如何でしょうか。

監修 林 泰史 / 元東京都リハビリテーション病院 院長

## 五十肩(肩関節周囲炎)って どんな病気?

### 五十肩(肩関節周囲炎)の診断方法

検査では特異的な所見に乏しいため、除外診断を行う。

#### ●X線撮影

特異的な所見なし  
(写真①参照)



#### ●関節造影

関節容量の低下  
(写真②参照)



#### ●超音波

特異的な所見なし



#### ●MRI

特異的な所見なし  
(写真③参照)

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/03.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。

**痛みチェック!!** 「痛みチェック」イラストを見ながら、チェックしてみましょう。

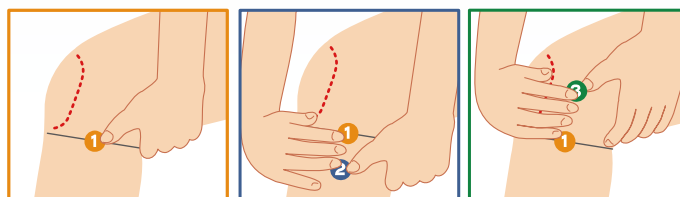
痛みチェックの手順

イスに腰かけます

軽く足を広げます

痛みの出やすいポイントを押します

※押す位置はイラストを参考にしてください



**1 骨棘** こつぎよく 骨のてっぺり  
**2 腱足** がそく 筋肉の付着部  
**3 伏在神経走行部** ふくざいしんけいそうこうぶ ひざのツボ

お皿(赤色の点線)の下側 ①の位置から、指3本分を  
とひざの裏を結んだ中央足 下にすらした位置  
①の位置から、指4本分を  
上にすらした位置

イラストは、変形性ひざ関節症の痛みがでやすいポイントです。実際に押してみて痛みを感じた方は、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/catego08.htm](http://www.richbone.com/qa_cat/catego08.htm)

質問

足裏にぴりぴりとしたしびれがあり、夕方になると膝から下がパンパンに張っています。座っていて立ち上がるときに膝が痛くなります。どのように治したら良いのでしょうか。

こたえ

足裏のしびれや夕方からの膝から下の張りは、膝よりもむしろ脊柱管狭窄症という腰の病気の時に見られる神経性の症状の可能性があります。したがって、まず、骨と関節の専門医である整形外科の先生を受診し、診察やレントゲン、MRI検査などで膝と腰の状態をきちんと評価した上で、その程度に応じて筋力訓練を含めたりハビリテーションやヒアルロン酸注射・内服・外用薬といった薬など適切な治療を受ける事をお勧めします。

監修 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