



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 2

骨粗しょう症治療の薬剤選択は、合併症、患者さんの希望、骨・カルシウム代謝、年齢等を考慮して決定します。痛みには鎮痛剤などによる対処療法、痛みを抑える作用のあるカルシトニン注射をしますが、骨密度増加効果は期待できません。一般的には、骨折抑制効果のある薬剤—各種ビスホスホネート製剤、選択的エストロゲン受容体モジュレーター、副甲状腺ホルモン、デノスマブ、新しい活性型ビタミンD₃製剤などを使用するのが通例と言えます。それぞれの薬剤にはメリット、デメリットがあり、人生の中でどのように使い分けるのかという判断も必要です。またその効果は骨量測定や骨代謝マーカー測定によって客観的に再評価することも必要です。

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/kotsusoshosho/basic_chiryonaika.htm

いますぐチェック！ 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/日体大総合研究所 所長、東京大学 名誉教授

骨を元気にするカルシウムレシピ

ホタテとキャベツのクリーム煮

よく白菜が使われる中華風のクリーム煮を、柔らかな春キャベツでつくりました。黒こしょうを味のアクセントに。



材料(2人分)

- ・ホタテ貝柱: 4個(80g)
- ・キャベツ: 160g
- ・しょうが: 10g
- ・鶏ガラスープ: 小さじ1/2
- ・生クリーム: 100cc
- ・塩、酒、片栗粉、油、粗びきこしょう: 各適量

エネルギー
1人分
約 **321** kcal

カルシウム
1人分
約 **68** mg

- 作り方 1 ホタテは厚みを半分にそぎ、酒大さじ1/2をまぶし、5分ほどおき、水気をふいて片栗粉をまぶし、油大さじ1/2を熱したフライパンで両面をさっと焼いて取り出す。
- 2 キャベツは一口大に切り、しょうがは1センチ角の薄切りにする。
- 3 フライパンに油小さじ1を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたらキャベツ、ホタテ、水1/2カップ、鶏ガラスープを入れてふたをし、2~3分蒸し煮にする。
- 4 3に生クリームを加え、塩少々で味をととのえ、片栗粉小さじ1を水大さじ1で溶いたものを加えてとろみをつける。仕上げに粗びきの黒こしょうをふる。

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/category04.htm

質問

骨粗しょう症の治療薬を服用中の母があばら骨を骨折し、まだ時々痛みがあるようです。かかりつけ医から骨粗しょう症の薬は一時中断するように言われました。骨粗しょう症を改善したいとの思いもありますが、服用しないほうがよいのでしょうか。

こたえ

お母様が肋骨骨折で痛みのある間、骨を強くする骨粗しょう症治療薬を飲めない事に歯がゆい思いをしておられる様子が伝わってきます。多くの治療で用いられている骨が溶け出すのを抑える薬は骨の溶け出しに続く骨作りをも抑えますので、骨折後の肋骨で素早く骨を作って肋骨を繋ごうとする働きが弱まります。このことからかかりつけ医の先生は骨が繋がっていないために痛みがある時は骨粗しょう症治療薬を飲むと骨折部の治りが遅くなるので飲まないようにと言われたのです。今後長くお世話になるかかりつけ医の先生のご意見に従われることをおすすめいたします。

監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院

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)の治療方法

疼痛が主体で拘縮は疼痛による場合

局所の安静

薬物療法 ステロイド・ヒアルロン製剤の注射、
非ステロイド消炎鎮痛剤、湿布など

理学療法 温熱療法中心であるが、急性期で疼痛が
強い時は冷却療法(アイシング)の併用も
効果的である。

関節拘縮が主体の場合

理学療法 運動療法が中心

運動療法の例

健常な側を固定し、
痛みのある側の腕で
1~2kgのダンベルを下げて
円を描くように回す。



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](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。

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/category08.htm

質問

膝を曲げた状態から角度変えたり立とうとしたりするとき激痛が走り動かせなくなります。少しずつ伸ばして行くとガクッと音になりその瞬間から痛みや違和感なく普通に動かせます。受診したほうがよいのでしょうか。

こたえ

膝の関節の中には、クッションの働きをする軟骨や半月板、関節の安定性に関わる靭帯(前十字靭帯と後十字靭帯)、関節液を産生する滑膜など様々な組織があります。これらの構造物は、通常、膝関節の動きに伴ってスムーズに動きますが、何かの理由でその一部が損傷すると膝の動きの途中で関節内に引っかかる、「ロッキング」という症状が最も考えられます。半月板のロッキングは突然強い引っかかりが生ずる事がありますので、整形外科の医師を受診の上MRIという画像の検査を行い正確な診断を受けることをおすすめいたします。

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