

カルシウム吸収アップのために(1) カルシウムに強くなるう!

カルシウムは骨となってからだを支え、内臓を守るばかりでなく、生命維持のためのさまざまな働きをしています。からだの中のカルシウムの99%は骨や歯に含まれていますが、残りの1%は血液や体液の中に含まれており、特に血液中のカルシウムは常に一定の濃度に保たれて、わたしたちのからだの機能の順調な働きを守っているといわれています。心臓を規則正しく動かしたり、筋肉を収縮させたり、血液の固まるのを助けたり、あるいはイライラを鎮めたり、集中力を高めたり……体内で大活躍しているわけです。

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/recp/cal/main/cal_rcp.htm

いまずぐチェック! 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

フローリング上のじゅうたん、畳上のじゅうたん、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かっ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

オイルサーディンとジャコのチーズ焼



材料 (5~6人分)

- ・オイルサーディン: 70g
- ・じゃこ (またはしらす干し): 40g
- ・ほうれん草 (茹でたもの): 70g
- ・じゃがいも (皮ごと茹でたもの): 120g
- ・ピザ用チーズ: 130g

- A
- 卵: 3個
 - 生クリーム: 140g
 - 牛乳: 40cc
 - 塩、コショウ、ナツメグ: 各少々

作り方

- 1 チーズは粗いみじん切りにし、Aの材料を全部加えて和える。
- 2 オイルサーディンは油を切ってぶつ切り。ほうれん草もぶつ切り、じゃがいもは5ミリ角に切っておく。
- 3 2にじゃこも加えて1にそっと混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器にバター(分量外)を塗って3を流し入れ、180度のオーブンで30分程度焼く。
- 5 適当な大きさに切りわけ、野菜サラダを付け合わせる。

バジリコのソースやドレッシングを添えると一層おいしくなります。

エネルギー 1人分 約 340 kcal

カルシウム 1人分 約 278 mg

(エネルギー・カルシウムの数値はソース付け合わせの野菜を除いて算出)

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 趣味でマラソンをしていて、月に200キロくらい走っています。過度の運動はかえって骨量を減らすのでしょうか。

こたえ 一般的に、運動は骨量を増やしますが、女子マラソンだけは異なります。女性にとって強いストレスが加わるマラソンの練習・競技により女性ホルモンの分泌量は減少して骨量を減らしてしまいます。とはいえ、生涯にわたって楽しんで来られたマラソンの日課を急に止めると身体面や精神面でマイナスの作用が現れそうです。今後もマラソンを続けるために、カルシウムとタンパク質をよりたくさん摂る、骨量が維持されるかを2~3年毎にチェックされてはいかがかと存じます。

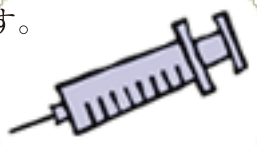
監修 林 泰史 / 原宿リハビリテーション病院 名誉院長

関節痛の治療と薬剤(2)

ステロイド剤

内服薬で改善しない関節炎に対してステロイド剤を注入しますと劇的に症状がよくなることがあります。注入の頻度は2~4週に1回で、関節の大きさに応じて投与量を変えて、プレドニン量として1回に5~40mgを注射します。

大量に頻回注射をしますとステロイド剤そのものの



副作用、例えば骨が弱くなる、皮下脂肪が増える、満月様の顔になる、からだに抵抗力がなくなり感染しやすくなる、などが生じます。その他、関節内に細菌が混入して化膿する、薬の効果で関節が痛みを感じなくなるために無理な膝の使用によって軟骨や骨が壊れる、といった副作用も生じます。このことから、ステロイド剤の関節内注入は非常に有効といえますが、やむをえない場合を除いてあまり多く実施しないと医師が増えていきます。

監修 大森 豪 / 新潟医療福祉大学健康スポーツ学科 教授

もっと詳しく知りたい方は
<http://www.richbone.com/kansetsu/med/index.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。

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。

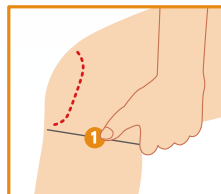
痛みチェックの手順

イスに腰かけます

軽く足を広げます

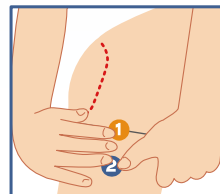
痛みの出やすいポイントを押します

※押す位置はイラストを参考にしてください



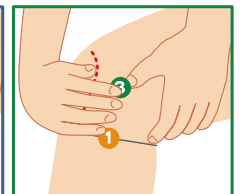
1 **骨棘**
骨のどっさり

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の内側の位置



2 **鷲足**
筋肉の付着部

①の位置から、指3本分を下にすらした位置



3 **伏在神経走行部**
ひざのツボ

①の位置から、指4本分を上すらした位置

イラストは、変形性ひざ関節症の痛みがしやすいポイントです。実際に押してみても痛みを感じた方は、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!

関節痛の予防・解消についてのQ&Aはこちらでご覧いただけます
http://www.richbone.com/qa_cat/category10.htm

質問 変形性ひざ関節症と診断された人でもできるスポーツはあるのでしょうか。

こたえ スポーツには様々な種目がありますが、いずれもランニングやターン、ダッシュやジャンプが基本的な動作として含まれるため、ひざにも何らかの負担がかかります。ひざへの負担が軽度の運動には、水泳、ウォーキング、ゴルフやバイクこぎなどがあり、ひざへの負担が中等度の運動には、ジョギング、ダンス、卓球、サイクリング、エアロビクスなどがあります。これらは、症状に応じて継続することが可能です。

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