

★ ★ ★ ★
New ★ ★

Drほりいの



医療法人 康成会

星和台クリニック
ほりいクリニック
藤原京クリニック
大星クリニック
旭ヶ丘クリニック
ほりいクリニック希央台
菊美台クリニック

健康レター

2024年お正月号

明けましておめでとうございます



健康レター目次

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| ●骨粗鬆症と健康寿命の関係 | …2ページ | ●骨量の検査と骨粗鬆症の治療 | …5ページ |
| ●骨粗鬆症で骨折しやすい部位 | …3ページ | ●骨コツレシピ | …6ページ |
| ●骨粗鬆症のサイン | …4ページ | ●骨密度測定検査のご紹介 | …7ページ |



“骨粗鬆症と健康寿命の関係”

健康寿命を阻害する大きな原因の1つとして、転倒による骨折が挙げられます。骨粗鬆症になると、骨量が低下して骨がもろくなり、折れやすくなります。中でも特に注意したいのが、背骨(椎体)の圧迫骨折と、太もものつけ根(大腿骨近位部)の骨折。体の重みによって背骨が圧迫骨折を起こすと、背中や腰の痛みから寝込みがちになります。また、転倒などで太もものつけ根を骨折すると、治るまでの長い間歩くことができなくなります。すると、どちらも足腰の筋力が低下し、寝たきりとなる可能性が高まります。今回の健康レターでは、いつまでも自立して健康な毎日を送るために骨粗鬆症に関する特集を組んでいます。是非、ご一読ください。

静かに忍び寄る寝たきりと要介護

子どもの運動不足



子どもの頃に運動をしないと、将来、肥満を招きやすく、ロコモになる可能性を高めます。

スポーツのし過ぎによるけが



痛みや機能障害でスポーツを継続することが難しくなり、ロコモを招く原因になります。

過剰なダイエット



栄養が不足したり体重が軽くなり過ぎたりすると、体を支える骨や筋肉の強度が弱くなります。

運動不足



運動しない生活を続けていると、40歳を過ぎた頃から、特に足腰の筋肉が衰え始めます。

歩行速度が低下



歩くために必要な足腰の筋力が衰えると、歩幅が狭くなり、歩くスピードが遅くなります。

骨が最も強いのは、何歳頃？

20歳頃、脚の筋肉量と骨量のピークを迎える

骨と筋肉にも成長期があり、20歳頃に最も強くなります。子どもの頃の食生活や運動習慣が、生涯の骨と筋肉の健康を決めるともいえるのです。

骨が弱くなり始めるのは、いつ頃から？

男女共に50歳前後から骨がもろくなり始める

骨の強度は性ホルモンと深くかかわっているため、性ホルモンが減少する50歳前後から骨量が低下。特に女性は、閉経後から骨量が急激に低下します。

骨粗鬆症の重要なサインは？

以前より身長が縮んで背中が丸くなる

「身長が縮む」「背中が曲がる」「背中や腰が痛む」などは、骨粗鬆症による圧迫骨折を起こしている可能性があります。80歳以上の女性の約半数が骨粗鬆症といわれます。

10代

20代

30代

40代

50代

■骨粗鬆症で骨折しやすい部位

転倒などで太もものつけ根を骨折すると、治るまでの長い間歩くことができなくなり、足腰の筋力が低下し、寝たきりとなる可能性が高まります。

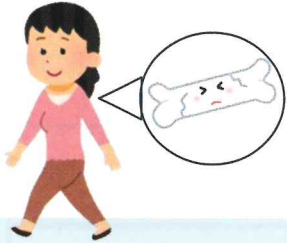


骨粗鬆症で骨折しやすい部位は？

手首、肩、背骨、太もものつけ根などです

50～60代では、転倒した時に手や肩をついて手首や腕のつけ根を、70代以降では転倒でお尻をついて、太もものつけ根を骨折しやすくなります。

骨が弱くなる



50歳を過ぎ、性ホルモン量が低下すると共に骨量も低下。特に女性は閉経後、急激に骨量が低下します。

歩行困難

筋力・バランス能力の低下や、痛みなどが原因で、つえなしでは歩くことが難しくなります。



背中が丸くなる

骨が弱くなると体の重みで背骨がつぶれ、背中や腰に痛みが起こったり、背中が丸くなり身長が縮んだりします。

転倒・骨折

足腰の筋力がさらに衰えると、つまずいて転倒しやすくなります。骨も弱っていると、ちょっとした負荷で骨折をします。



寝たきり・要介護

立ち座りができなくなると、1人では日常生活の身の回りのことができなくなります。



高齢者が骨折する主な原因は？

ちょっとした転倒やつまずきで骨折する

高齢になり骨粗鬆症になると、転倒などの小さな負荷で骨折が起こります。背骨の圧迫骨折で背中が丸くなるのも、転倒しやすい原因です。

健康寿命 男性 72.68歳

平均寿命 男性 81.41歳

健康寿命 女性 75.38歳

平均寿命 女性 87.45歳

60代

70代

80代

Q

こんなこと ありませんか？



1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります。過度な飲酒は骨をつくる働きを阻害し、喫煙は女性ホルモンを減少させます。生活習慣の改善と運動、治療を行い、骨粗鬆症による転倒・骨折、寝たきりを予防しましょう。

<input type="checkbox"/> 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 些細なことで骨折をしたことがある	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 家族に骨粗鬆症の人がいる	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 運動や外出をする機会が少ない	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 閉経を迎えた(女性)	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 1日、日本酒で3合以上飲酒をする ※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> どちらかといえばやせ型である	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> たばこをよく吸う	はい ・ いいえ

見逃さないで！

骨粗鬆症のサイン

骨粗鬆症は、初期には自覚症状がありません。以下のような症状が見られたら、進行しているサイン。1つでも当てはまる場合は、早めに受診して骨粗鬆症の治療を行い、骨折を防ぎましょう。



<input type="checkbox"/> 背中や腰が曲がってくる	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 身長が縮んでくる	はい ・ いいえ
<input type="checkbox"/> 立ち上がる時や重い物を持つ時に背中や腰が痛む	はい ・ いいえ

骨を強くする栄養素

骨粗鬆症を予防するには、骨の主な材料となるカルシウムを摂ることが大切です。

カルシウムは腸で吸収されにくいので、吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品で摂るとよいでしょう。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、骨の形成を促す働きがあるビタミンKもしっかりと摂りましょう。

カルシウム



乳製品、小魚、大豆製品、野菜など

ビタミンD



サケ、サンマ、ウナギ、きくらげ、干しいたけなど

ビタミンK



発酵食品（納豆やキムチなど）、ほうれん草、小松菜など

骨量の検査

骨に含まれるカルシウムの量(骨量)は、整形外科やレントゲン撮影装置のある医療機関などで、X線や超音波を当てて簡単に測ることができます。検査の結果、成人の骨量平均値(YAM)^{ヤム}に対して70%以下の場合に、骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症はお薬で治療できます

骨粗鬆症のお薬を継続することで、骨折をするリスクが低くなります。しかし、症状がよくなっても病気が治るわけではありません。自己判断で治療を中止せず、継続することがとても重要です。

活性型ビタミンD ₃ 製剤	腸管からのカルシウム吸収を促進し、骨にカルシウムを供給する。
ビスホスホネート製剤	骨を破壊する働き(骨吸収) ^{こつきゅうしゅう} を抑制することで、骨の量を増やす。
抗RANKL(ランクル)抗体	骨吸収を抑制することで骨の量を増やす。
SERM(サーム)製剤	女性ホルモンと似た働きをし、骨吸収を抑制することで骨の量を増やす。
PTH(ピーティーエイチ)製剤	骨の形成を促進することで骨の量を増やす。
カルシトニン製剤	鎮痛効果のある注射薬で、背中や腰の圧迫骨折による痛みを和らげる。 ^{ちんつう}
抗スクロスチン抗体	骨の形成を促進するとともに、骨吸収を抑える。

骨密度測定検査のご紹介

骨密度測定検査では、骨量の減少を早い段階で見つけることができます。また、ご自身の骨量の結果と同年代の平均値とを比較することができます。「備えあれば憂いなし」です！是非、骨密度測定検査をご検討ください。



検査部 部長

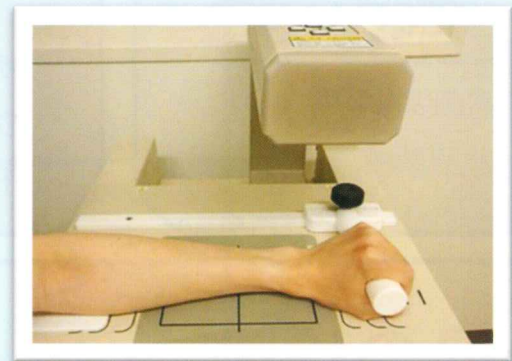
デキサ

■DXA法(上腕部)

前腕に極めて微量のX線を当てて、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどれ位詰まっているのかを診ます。
※精度が高く迅速に測定できるので、骨密度測定のスタンダードとされています。

《実施施設》

星和台クリニック・ほりいクリニック



■超音波法

かかとの骨(踵骨)に超音波を当てて、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどれ位詰まっているのかを診ます。かかとの骨(踵骨)は、骨密度が最初に落ちやすく初期段階での骨密度測定に適しています。
※X線を使用しないので妊娠中の方も検査することができます。
※精度は劣りますが、簡便、安価なので最も普及しています。

《実施施設》

藤原京クリニック／大星クリニック／旭ヶ丘クリニック／菊美台クリニック／ほりいクリニック希央台



《読者さまアンケートの実施について》 実施期間:2024年2月29日迄

日頃より「Dr. ほりいの健康レター」をご愛読いただき誠にありがとうございます。
医療法人康成会が発行している広報誌「Dr. ほりいの健康レター」のサービスの向上のため読者さまから率直なご意見をお伺うためにwebアンケートを実施させていただきます。
以下のURLまたはQRコードからご回答頂きますようお願い致します。
(設問数は7問 所要時間約1分程度です)



<https://docs.google.com/forms/d/1U1A4F0rI-A03g5lkkqvo4VbOwm1DZg8iNi1-tQksBRg/edit>

尚、ご回答いただきました内容につきましては「個人情報保護法」ならびに「当法人のプライバシーポリシー」に従い適正に取り扱います。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご回答頂きますようご協力をお願い致します。

かんたん毎日

骨コツレシピ

鶏肉のごま照り焼き

香ばしいごまの風味と甘辛の味付けが
ジューシーな鶏肉にピッタリ！



栄養価(1人分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	8.4g
炭水化物	10.2g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	130mg
ビタミンD	0.2 μ g
ビタミンK	66 μ g

材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	100g
酒(下味用)	小さじ1(5g)
小麦粉	適量

たれ

白ごま	大さじ2/3(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1/2(3g)
砂糖	小さじ1(3g)

付け合わせ

チンゲン菜	50g
-------	-----

お好みで、最後にチーズをのせて2分ほど
焼くとカルシウム増になります！

作り方

- (1)チンゲン菜は1株を縦に6~8つ割にし、熱湯で緑が鮮やかになる程度にさっとゆでます。
- (2)鶏肉は厚みを均一にし、酒を振って5分ほどおいたら、小麦粉をまぶします。たれを混ぜ合わせておきます。
- (3)トースターの天板にフライパン用ホイルを敷きます。(2)の鶏肉を並べて(2)のたれを塗ります(ごまごとのせます)。
- (4)トースターで10~12分ほど焼きます。食べやすい大きさに切り、器に盛り、(1)のチンゲン菜を添えます。

※鶏肉は竹串で刺し、透明な肉汁がでてくれば焼き上がりの目安です。

オーブンで作る場合は180℃で15分ほど焼きます。

※鶏肉に小麦粉をまぶすことで、やわらかく仕上がります。



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希央台

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅 特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

訪問介護ステーション/

居宅介護支援そらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希央台

訪問介護ステーション そらまめ希央台

TEL 0595-62-3050