

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
287号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

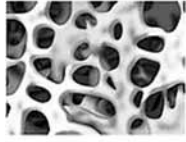
平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

骨粗しょう症

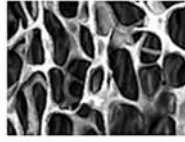
年だから仕方ないとあきらめていませんか？

骨粗しょう症とは

背髄エックス線像による健康な骨と骨粗しょう症の骨の違い



健康な人の骨



骨粗しょう症の人の骨

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、骨がもろくなる病気です。健康な骨には、網目状の構造をした「骨梁（こつりょう）」がつまっています。骨粗しょう症になると骨梁が細くなったり折れたりして、骨の中がスカスカになってしまうため骨折しやすくなります。

閉経後の女性や高齢者に多くみられ、近年の急速な高齢化に伴って患者数は増加する一方です。しかし、骨がもろくなるのは「老化」と考え、予防や治療を行わずに放置する場合があります。骨粗しょう症を放置すると日常のちょっとした動作によっても骨折しやすくなります。

こんな人は注意

体質や遺伝も関係するので、家族が骨粗しょう症にかかった人、過去に骨折したことがある人は注意が必要です。ほかに、高齢者、偏食や過度のダイエット、細身の体形の人、運動不足、タバコを吸う、過度の飲酒、病気（肝臓や腎臓の病気、甲状腺機能の亢進、胃切除、ステロ



イドなど一部の薬を長期間服用している場合）などがあると、なりやすいといえるでしょう。

★特に閉経後の女性は注意が必要です。

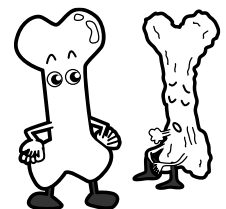
骨量は成長期に増加し、20歳代から30歳代にかけてピークを迎えます。その後、加齢とともに減少し、特に女性では閉経とともに女性ホルモンの分泌が減少するため、骨量が急速に減っていきます。60歳代では約3人に1人、70歳代では約2人に1人が骨粗しょう症であるといわれています。

主な症状

骨粗しょう症の初期では、痛みなどの自覚症状はないことが多く、骨折によってはじめて骨粗しょう症がわかる場合もあります。とくに骨折しやすいのは、背骨（椎体）、太ももの付け根（大腿骨頸部）、手首などです。

脊柱がつぶれたり、変形したりすると背中や腰痛が起り、大腿部の骨折では歩けなくなります。高齢者では、骨折から寝たきりへとつながってしまうこともあります。

身長が縮んだ、背中や腰が曲がってきた、立ち上がる時や重い物を持つ時に背中や腰が痛む、背中を下にして眠りにくいなど、年をとれば誰でも思い当たることはありそうですが、実はこうした症状の影には骨粗しょう症が隠れていることがあります。



検査

X線や超音波を使って骨量を測定する検査で診断できます。検査にはいくつかの方法がありますが、いずれも数分で済み、痛みもなく簡単に行えます。

★骨の健康をチェックしてみましょう！

骨粗しょう症チェックシート

- 最近背がちぎんだり、背中が丸くなってきた気がする
- ささいなことで骨折した
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 体格はどちらかといえば痩せ型である
- 閉経を迎えた
- 若いころから月経が不順だった
- 喫煙をしている
- 過度のお酒を飲んでいる



※これだけで骨粗しょう症の判断はできません。骨粗しょう症は誰でもかかる可能性がある病気なので骨の健康が気になったら、かかりつけの医師に相談し骨量の検査を受けましょう。



治療

きちんと治療すれば骨粗しょう症による骨折は予防できます。骨が壊されるのを抑える薬や足りない栄養素を補う薬を使って治療することで、骨の強度を上げ、骨折を予防することができます。治療をすれば、年を重ねても活動的に過ごすことができるので、「年だから仕方ない」と諦めないでください。



同時に、カルシウムとビタミンDを含むバランスのよい食事を摂ったり、適度な運動を心がけるなどの日常生活の改善も必要です。



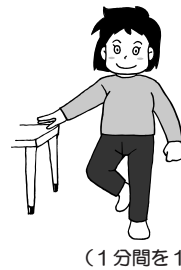
骨粗しょう症は、早期発見してきちんと治療を続けることが大事です。

★骨を強くするにはどんな運動をすればいいの？

骨に適度な負荷をかけてあげることが、骨密度を保ち骨折を予防するのに役立ちます。下記の運動は骨折や転倒の予防効果があるとされているおすすめの運動です。

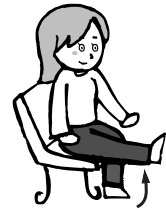
骨を強くする運動

★片脚立ち運動



(1)机など安定した物にしっかりとつかまる
(2)つかまった手とは逆側の脚で片脚立ちする
(1分間を1日3回)

★座位での脚上げ



(1)椅子に座る
(2)片足の膝が真っ直ぐ伸びるまで上げ、かかとを床から10cm程度離し2~3秒そのままにする
(20回を1セットとして2~3セット)

散歩や買い物に歩いていくなどこまめに体を動かすようにしましょう。

食事

骨を丈夫に保つために、カルシウムとビタミンDも積極的に摂りましょう。

カルシウムの多い食品

目標は1日600mg~800mgです。

●乳製品：牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・チーズ

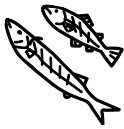


●大豆製品：木綿豆腐・厚揚げ・高野豆腐・納豆



●海藻・野菜：わかめ・ひじき・かぶの葉・小松菜・切り干し大根

●小魚類：しらす干し・いわしの丸干し・干しえびなど



◎牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐の中から1日2品を摂るようにしましょう。

◎小魚やエビ・ゴマは炒ってわかめやのりなどと一緒すり鉢などで細かくしてふりかけにしてみてもいい。

◎アルコールなど嗜好品の摂りすぎには注意しましょう。

※4頁に骨粗しょう症の方のためのレシピを掲載しています。

2012年

春の花粉飛散予測

昨年末、環境省から今春の花粉総飛散量と飛散開始時期の予測が発表されました。それによると、春のスギ・ヒノキ花粉総飛散量は、非常に多かった2011年春（昨シーズン）と比較すると、一部を除いて全国的に少くなると予測され、例年との比較でも、全国的に例年並みか例年よりもやや少くなると予測されています。

春に飛散するスギ・ヒノキ花粉は前年夏の気象条件に大きな影響を受けますが、特に6月～8月にかけての日照時間や気温、降水量などの影響が大きくなっています。また、大飛散年の翌年はスギ雄花の着花量が減少するという傾向が見られます。このことから、2012年春の花粉

の総飛散量については、2011年の7月は日照時間が長く、気温も高めであったものの、8月の日照時間が短く、気温も平年並みとなったこと、及び前年が大飛散年となったことにより、全国的に昨シーズンより少くなる見込みです。

今年1月～2月の気温は全国的に平年並みか下回ると予測され、このため、スギ花粉の飛散開始時期は、西日本で昨シーズンよりやや遅く、例年よりも5日前後遅くなると予測されます。スギ花粉は2月中旬頃に飛び始め、ピークは3月中旬頃となると予想され、ヒノキ花粉は4月中旬頃にピークとなりそうです。

花粉の例年値は年々増加傾向にあるため、例年並みや、やや少ないと予測される地域でも、油断せず早めに花粉症予防対策をとることが重要です。



簡 単 ツ ボ 講 座 4

<緊張をほぐすツボ>

ごうこく 「①合谷」



場所

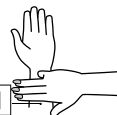
親指と人差し指の骨が合流するところからやや人差し指の骨よりの少しくぼんだところ。

押し方のポイント

なるべく大きく親指と人差し指を開いて、反対の手の親指と人差し指ではさむようにして力を入れて少し痛く押します。万能のツボとも言われ、手・腕の疲れ・だるさ、目の疲れにも良いツボだと言われています。風邪の引き始めのときなどにも押してみましょう。

春にかけて受験、面接など、また新生活を始めるにあたって自己紹介やスピーチなど緊張する場面が多くなります。適度の緊張も必要ですが、あまり緊張しすぎると普段の実力が発揮できず、残念な結果になってしまうこともあります。これらのツボは、どこでもできるので、試験などの直前に緊張を感じたら試してみましょう。

ないかん 「②内関」



場所

手のひら側の手首にある2本の腱の間で手首の横ジワから指3本分肘側に進んだところ。

押し方のポイント

反対の手の親指で、3～5分程度押してみましょう。乗り物酔いにも効果があります。

げきもん 「③郄門」

郄門



場所

手首の横ジワと肘を曲げた時にできる横ジワとの中央部分。

押し方のポイント

親指の腹でゆっくり押します。

<乗り物酔いに効くツボ>

しゅしん 「①手心」

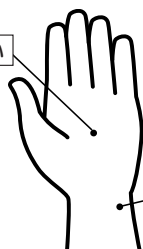
手心

場所

手のひらの中心にあります。

押し方のポイント

反対側の手の親指で10回程度軽く刺激しましょう。



しんもん 「②神門」

神門

場所

手のひら側の手首の小指寄りにあります。

押し方のポイント

反対側の手の親指で10回程度軽く刺激しましょう。

春からの新生活に向けて乗り物を利用する機会も増えると考えられます。乗り物に乗る前にツボを刺激して予防しましょう。また乗車中に気分が悪くなった時にもツボを押すと改善できます。

骨粗鬆症の方のための カルシウムたっぷりメニュー

2月25日(土)
健康教室で作ります。

★餃子スープ

カルシウム
288mg

材料/1人分	分量
豚ひき肉	30g
酒	4g
しょう油	3g
にら	25g
ちりめんじゃこ	10g

材料/1人分	分量
片栗粉	2g
ごま油	5g
餃子の皮	6枚
コンソメスープ	200cc

【作り方】

- ① にらは小口切りにする。
- ② ボールに餃子の中身を順に加え、練り混ぜ寝かせる。
- ③ 6等分して皮で包む。
- ④ コンソメスープに入れて煮る。



★小松菜のおろしアーモンド和え

カルシウム
100mg

材料/1人分	分量
小松菜	50g
大根	20g
しょう油	4g
オリーブ油	1.5g
アーモンド	2~3粒

【作り方】

- ① アーモンドは軽く炒った後、きざんでおく。
- ② 小松菜はさっと茹でて水にとり、水気を絞って3~4cm長さに切る。
- ③ 大根はおろし、水気を切る。
- ④ 小松菜と大根おろしを混ぜ合わせて器にもり、しょう油とオリーブ油を混ぜたものをかけ、アーモンドを散らす。



★がんもどきのあんかけ

カルシウム
147mg

材料/1人分	分量
がんもどき	1/2個
【煮汁】	
だし汁	15g
酒	4g
しょう油	1.5g
塩	少々

材料/1人分	分量
【あん】	
むきえび	10g
酒	2g
生しいたけ	10g
むき枝豆	2個
だし汁	25cc
酒	8g
しょう油	8g
みりん	8g
しょうがの絞り汁	2g
片栗粉	適量
ねぎ	2g

【作り方】

- ① えびは刻み、酒を加えて鍋に入れ、汁気がなくなるまで炒る。
- ② 生しいたけは粗みじん、むき枝豆は薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①、②と調味料を加えて、最後にしょうが汁を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ がんもどきを煮汁で煮、器に盛り、あんをかけ、最後に小口切りにしたねぎを散らす。



★ミルク白玉

カルシウム
82mg

材料/1人分	分量
白玉粉	20g
牛乳	30g
きな粉	適量
砂糖	適量

【作り方】

- ① 白玉粉に牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまで練り混ぜる。
- ② 煮立った湯に①を丸めて落とし、浮いてきたら冷水にとる。
- ③ 水気をきって、きな粉をかける。

食物アレルギーの検査

本当に食物アレルギーになっているかどうかをはっきりさせるために、食物アレルギーを専門に診療している医療機関に受診して、医師の診察を受けることをお勧めします。血液検査、皮膚アレルギー検査などで食物アレルギーになっているかどうか調べることができます。



血液検査 (IgE抗体)

血液を検査して、IgE抗体が上がっているかを調べます。病院によって検査法が多少異なりますが、結果は0～6といった抗体価（スコア・クラス）で表示されます。スコアが高いほど、抗体がたくさんあることを示しています。抗体価の高さと症状の強さは、一致するとは限りません。例えば、卵白がクラス4でもゆで卵が食べられる人がいます。一方、



クラス2でもアナフィラキシーを起こす人がいます。また、食物の除去をしても、抗体価が下がるとは限りません。抗体価の値だけにとらわれずに、除去が必要かどうかを判断するためには食物負荷試験が必要です。

血液検査 (ヒスタミン遊離試験)

血液とアレルギーを混ぜ合わせて反応させ、実際のアレルギー反応と同じようにヒスタミンが作られてくるかどうかを調べる検査です。一般の保険診療でも検査できますが、検査できる食品は限られており、結果は陽性でも食べて症状が出ない場合（偽陽性）もあり、解釈には専門の知識が必要です。



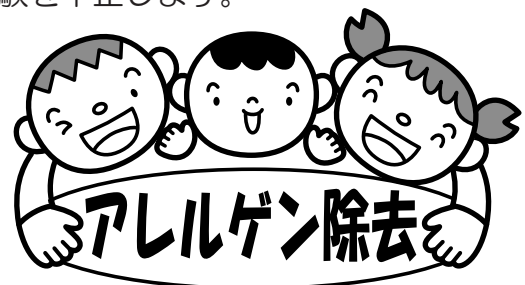
皮膚プリックテスト

アレルギーの試薬を皮膚に1滴のせて、専用の針で皮膚に小さな傷をつけます。15分後に判定をして、蚊に刺されたように赤く腫れていれば陽性です。IgE抗体の検査とほぼ同じ意味があります。採血の必要がなく、手軽にできてその場で結果がわかる、値段が安いという利点がありますが、アレルギーが強い人の場合、全身に反応が起きる危険がありますので注意が必要です。



食物除去試験・食物負荷試験

食物除去試験は原因と疑わしい食品を2～4週間完全に除去して症状が改善するかを観察します。母乳栄養の赤ちゃんの場合は、母親も除去が必要です。食物負荷試験は除去試験で症状が良くなった後で、その食物を食べて症状が出るかを見る検査です。除去試験はそのまま治療として用いられます（食事療法）。除去試験を行う期間を設定し、必要ならば食物日誌を記入し、症状の変化を注意して観察します。症状が改善した後、除去を解除する（食べ始める）時にも食物負荷試験を行います。また除去試験で症状の改善がなければ、むやみに除去する食品を増やすのではなくて、除去試験を中止します。



次回は食事療法・治療の実際をまとめます。

糖尿病教室に 行ってきました。

1月30日(月)13時30分から、家族介護教室「糖尿病教室」に、竹中管理栄養士が講師として行ってきました。



定員30名の予定のところ、78名の参加があり、みんな熱心にメモを取りながら聞いていただきました。

1200kcalの1日の食事を見て「少ないねえ。」「食べすぎじゃねえ。」など話していました。今後も機会があれば、このような取り組みを続けていきたいと思います。



けんこう広場だより

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 毎月第2・第4木曜日
2月9日(木)・23日(木)
3月8日(木)・22日(木)
- 午後1時30分～3時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
(TEL32-0255)
- 1回 1,000円
- 用意するもの
ヨガマットまたはバスタオル
運動できる服装(素足でします)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 毎月2回土曜日
2月4日(土)・18日(土)
- 午後7時30分～9時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場
(TEL32-0255)
- 1回 1,000円
- 用意するもの
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)
マット(バスタオルでもOK)
お茶など水分補給できるもの

(株)平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなど
お寄せください。

- 発行責任者 (株)平野
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者
平野 志薬局 林 雅子