



新緑の頃、気分もすがすがしく過ごしやすい季節になりましたが、震災、台風と自然の脅威を実感させられましたね。体調だけでなく心の健康もリウマチには大切です。天候の良い時には運動と気分転換を兼ねて外に出るのもよいですね。心身共に健やかに過ごしてください。

## わたしの骨は大丈夫？

～ 骨粗鬆症予防のポイント～



骨も皮膚などと同じく毎日生まれ変わっているのをご存じですか？古くなった骨は破骨細胞により破壊され、吸収されます。【骨吸収】破壊された骨は、骨芽細胞により再生されます。【骨形成】



**骨を溶かす力と作る力のバランスで骨の強さが決まります。**様々な要因によって骨吸収と骨形成のバランスが崩れ、骨吸収が上回ると、骨の密度が低下し、骨量が減ってしまいます。

**骨量が成人平均値の70%以下になると骨粗鬆症と言います**

骨粗鬆症になりやすい人は？

60歳以上、リウマチの方、閉経後の女性、プレドニン内服などがあげられます。

骨粗鬆症予防のポイントは？

- ・ 食事でしっかりカルシウム補給
- ・ 適度な運動と日光浴

若いころから骨にカルシウムを蓄え丈夫な骨を作り、若い頃に最大になった骨量をなるべく減らさないことです。

骨粗鬆症と診断されている人でも予防次第で骨量の減少を最小限にすることができます。「私の骨は大丈夫」という過信は禁物です。骨塩定量検査で自分の骨量を知って、骨粗鬆症予防に取り組みましょう。

骨を元気にする献立を紹介します。レシピに加えてみては？

**豆腐とひじきのサラダ** カルシウム約167mg 材料(約2~4人前)

**材料** ・ひじき(乾)10g ・おぼろ豆腐1/2丁 ・ねぎ(白い部分)10cm  
・ごま油20cc A だし90cc ・砂糖小さじ2 ・薄口しょう油大さじ1  
・ 酢大さじ1/2 ・塩少々

**作り方** 1. ひじきは戻して茹でこぼしておく。  
2. ねぎ 10cm は半分に切ってから細く切り、白髪葱にしておく。  
3. 1のひじきをごま油で炒め、Aを加えて4~5分煮る。  
4. 器に豆腐と3のひじきを盛り合わせひじきの煮汁をかけて白髪葱を天盛りする。

## お知らせコーナー

外来では患者さんに日常生活で注意していただきたい事を掲示しています。診察待ち時間などにどうぞご覧ください。



リウマチの治療の目標は、

- 🌸 痛みを和らげる。
- 🌸 関節破壊を防止する。
- 🌸 日常生活動作が悪くならないようにする

一番大切なのは

治療の継続です。

お薬をきちんと飲んで、

定期通院を欠かさない

