



コツコツ便り

2022

vol.1

重工記念長崎病院OLS

骨粗鬆症治療薬は宇宙でも活躍???

宇宙に長期滞在する宇宙飛行士の骨の減少を抑えるのに、骨粗鬆症治療薬が効果的であることをみなさん知っていますか？

普段、私たちには意識はないですが重力が掛かっています。ところが、宇宙に行くと無重力状態となりふわふわと浮く・・・これは、重力が掛かっていない状態です。骨にとっては・・・無重力は好ましくありません。なぜ？



骨は適度な刺激を与えないと、骨形成が抑えられ骨の中にあるカルシウムが溶け出してしまいます。

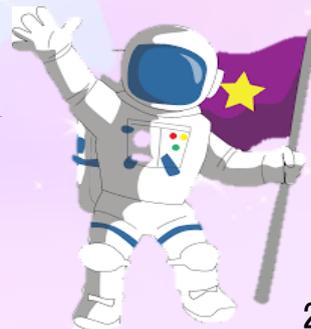
宇宙では・・・地上の骨粗鬆症患者の10倍の速さで骨が減ると言われています。また、カルシウムが尿に出るため尿路結石もできやすいことが知られています。

国際宇宙ステーションに4カ月半滞在の宇宙飛行士の骨粗鬆症治療薬の効果を大腿骨の骨量で調査した結果

	使わなかった14人	使用した5人
骨量の減少	6~7%	ほぼゼロ
尿中カルシウム濃度		低値

骨粗鬆症治療薬で骨量の減少が抑えられることが実証されています！

骨粗鬆症治療薬は
継続して使用する事が大切です！



2022.7.12 発行

骨折予防運動 【かかと上げ、かかと落とし】

この体操は一石二鳥の優れたもの！

①かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を強化します。
歩く時の蹴りだしや転びそうになったときの踏ん張りになります。

②かかと落とし

かかとを下げる時ストンと落とす

1セット10回
1日1~3セット

ゆっくり
上げて
ゆっくり
下げる



骨に役立つ食べ物【主食・主菜・副菜そろえて】

食事を抜くと、カルシウムをはじめ必要な栄養素が不足する可能性が大きくなります。

バランスを考えて食べましょう

- ❁ **主食**（ごはん、パン、めん類）
- ❁ **主菜**（肉、魚、卵、大豆および大豆製品）
- ❁ **副菜**（野菜、海藻、きのこ、こんにゃく）



3つのお皿が
毎食そろって
いますか？

骨粗鬆症用のサプリメントについて

骨粗鬆症用のサプリメントを追加するとカルシウム濃度が高くなりすぎてしまい、頭痛や吐き気の原因となったり、腎臓の働きが落ちることがあります。

サプリメントの使用は控え、必要な栄養素は食べ物から摂取することをお勧めしています。



薬とサプリメント
の飲み合わせに
ご注意を！！