

No.	質問	回答
1	ふだんの生活でつまづく。 思ったより足があがってなくて、転びそうになります。 "老化"のひとつで片づけてよいのでしょうか。 運動不足でしょうか。	加齢や運動不足以外に脳梗塞や脊柱管狭窄症などの部分症状である可能性はあります。心配な方はかかりつけ医の先生に相談してみてください。
2	少し足に力が入らない。	加齢や運動不足以外に脊柱管狭窄症などの部分症状である可能性はあります。心配な方はかかりつけ医の先生に相談してみてください。
3	大豆アレルギーなのですが、大豆以外でたんぱく質が手軽にとれる食材はなんですか？	大豆以外では、肉・魚・卵・乳製品でたんぱく質を摂ることができます。牛乳やチーズなどは調理がなく手軽に摂れるので間食としてもオススメです。
4	たんぱく質摂取は、朝・昼・夜のいつが一番良いのでしょうか。	毎食摂ることがオススメです。特に朝にたんぱく質を意識して摂ってほしいです。 食事からたんぱく質を摂ると筋肉合成が高まり、不足すると筋肉が分解されます。夕食から次の日の朝食までの絶食状態が最も長いので、朝にたんぱく質を摂ることが効果的です。
5	過去（10代～20代の頃）骨折した所は骨折しやすいのでしょうか？それとも骨折しにくくなるのでしょうか？ （昔、一旦骨折した箇所は骨折しにくくなるという聞いたことがあるのですが）	順調に骨がくっついた場合、一時的に元の骨よりも太くなる場合がありますが、骨の強度は折れる前と同じです。骨の癒合が不十分な時には骨折前よりも弱くなります。
6	適度な運動量・強度とは？個人によって体力が違い「適度」というのは個人によって違うと思われませんか。「適度」はどのように判断したら良いのでしょうか？	年齢、性別が同じでも体のポテンシャル（潜在能力）は人それぞれです。疲れやすさに応じて適度な運動は異なります。簡単な指標として「ボルグスケール」というものがあり、13（ややきつい）レベル（人と会話ができるけど軽く息が弾むくらいの運動強度）で運動を行うと良いと思います。
7	高齢者は牛乳を1日に200ml以上は飲まないほうが良いと聞きました。飲みすぎはよくないですか？	高齢者では1日に200～300mlの牛乳を飲むのが良いといわれています。これを超えると動物性脂肪の取りすぎが心配され、少ないとカルシウム摂取不足が心配されます。
8	豆腐はメーカーによってカルシウムなどの量が違いますか？表記がしてありますか？	メーカーによってカルシウムなどの栄養量には多少の違いがあります。すべてではないですが、商品によってはカルシウムの成分表記がされていますので比較してみてください。
9	骨粗しょう症と診断されDXA法で何回か測定を受けました。何度も放射線を浴びて大丈夫でしょうか。	検査をしなくても日常生活で放射線を浴びています。これを自然被ばくといいますが、その量は1年間に2.1～2.4mS（ミリシーベルト）です。DXA法では1回に0.02～0.2mSなので、被ばくを心配して検査回数を減らす必要はないと考えます。
10	半年に1回の皮下注を受けています。エディロールも飲んでいますが、どのくらいで（期間）効果が現れますか？	薬の効果が現れるのには、個人差がありますが、継続して薬を使用することで骨折のリスクを低下させることができます。
11	身長が60歳を過ぎた頃から、計るたびに縮まってきています。20歳で155.8センチくらいだったのに、今では152センチくらいです。大丈夫でしょうか？なぜ縮むのですか？まだまだ縮んでいきますか？	身長が縮むのは脊椎(背骨)が重力に負けて圧壊するためと姿勢が前かがみになっていくことが原因として考えられます。骨粗鬆症の治療をすれば縮むペースを遅くできるかもしれません。
12	夕食にビールを飲みますが、カルシウムとアルコールの関係性はどうか？	アルコールとカルシウムは年齢と飲酒量により影響は異なります。大量飲酒時には排尿により体内のカルシウムの損出につながりますので、適量を心掛けましょう。 ☆適量…純アルコール20g程度：ビール500ml(アルコール度数5%)

No.	質問	回答
13	薬、運動、食事療法を続けても改善する人とならない人の違いは？	どうしても個人差は出てくると思います。
14	最近、8000歩とかはあまりいわないようですが、歩数はどうなんでしょうか？	8000歩を週に1～2回行っただけでも将来の死亡リスクが下がるといわれており、また、骨密度を上昇させるためにも歩いて積極的に骨に荷重をかけていく必要があります。可能であれば9000、10000歩と歩数を増やしていくと良いと思います。ただ、膝の痛みや体力に応じて無理のない範囲で実施してみてください。
15	大腿骨骨折したら5年以内に亡くなる人が多いとよく聞きますが本当でしょうか？（身近にもおられます）それはなぜでしょうか。亡くならない対策はどうしたらよいですか。	大腿骨を骨折すると手術しても元通りに歩けることは少ないです。動ける量や時間が短くなるとその分、弱って寿命が短くなります。対策としては転倒予防が大切です。
16	整骨院へ行かない人でも、超音波を定期的に受けられるところがありますか？	整骨院の超音波は除痛や筋肉をほぐすのが目的です。市民講座で行ったものは骨密度を図るための超音波検査で、整骨院では検査できません。骨密度検査を希望されるならかかりつけ医を受診して、必要ならそこから骨密度検査器械を持っている施設に検査予約してもらるか、紹介してもらう方法があります。
17	牛乳・豆乳両方飲むの？	両方飲んでもどちらか一方でも問題ありません。ただし、腎機能や肝機能が低下している方はたんぱく質の制限が必要な場合がありますので医師に確認してください。摂取する場合はそれぞれコップ1杯(200ml)程度/日を目安としてください。
18	高カルシウム血症とはどんな症状ですか。	高カルシウム血症の初期症状として、食欲低下、倦怠感、のどの渇き、吐き気などがあります。重症化すると錯乱、昏睡に至ることがあります。
19	骨を壊す働きを抑える薬で血栓かんそくバセドウキシンラカキシフェン→バセドウ病と関係ありますか。資料がないので不明です。	「バセドキシフェン、ラロキシフェン→バセドウ病と関係ありますか？」という質問だとしたら、関係ないと思われます。
20	骨粗しょう症の薬を服用しています。1日毎から2週間毎、そして現在1か月に1回ミノドロン酸錠50mgと、エルデカルシトールカプセル0.5ug。TVでミノドロンは歯に悪いといわれ、歯も入れ歯、歯も少ししか残ってなく動いています。歯医者に行けば抜いてしまわれそうで頑張って磨きをし、気を付けて生活しています。ただ、ミノドロンは服用したくない気持ちが大きいです。歯医者にかからずでもんもんとした毎日です。ミノドロンは大丈夫でしょうか。半年に1回デキサ法で骨密度検査を受けています。	ミノドロン酸などのビスフォスフォネート製剤は骨の新陳代謝を抑えることで骨密度を上昇させようとする薬です。これはあごの骨に沈着しやすいですが、それだけでは問題になりません。ここに虫歯などの感染を生じると、あごの骨まで感染して壊死(骨が溶ける)することがあるため感染対策として抜歯を勧める歯科の先生がおられます。最近歯を残しても口腔ケア(口の中の定期的な洗浄などの感染対策)をすれば、ほとんど壊死を生じないことが歯科の先生にも認識されてきています。口腔ケアを続けながらビスフォスフォネート製剤を使われるのは良い方法だと考えます。
21	骨密度測定の方法のデメリットは？	骨密度が高いと骨が白っぽく、低いと黒っぽく表示されますが、骨密度が低下による変形や圧壊部分が白っぽく見えて、これが誤差となる時があります。また撮影する体の向きが微妙に変わるだけで結果も少し変わります。ただ他の骨密度検査よりは精度が高い検査法です。