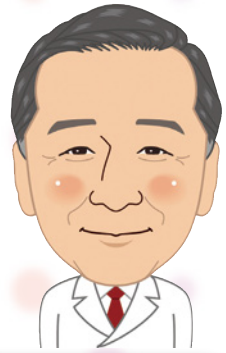


Q&A 教えて久保先生!



久保 明 医学博士

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
東海大学医学部医学科客員教授

テレビや『彩食健美』でお馴染みの久保明先生に皆様からいただいたご質問にご回答いただきます。

Q. 70代女性です。病院で腰椎と大腿骨の骨密度を調べたら骨粗しょう症と診断されました。現在骨粗しょう症の薬(ビスフォスフォネート製剤)を飲んでいますが、コラーゲンは骨にも良いと聞いたので飲んでみたいと思っています。薬と併用しても大丈夫ですか。逆に併用してはいけないサプリメントはありますか。顎骨壊死の話も聞いたことがあり心配です。

*顎骨壊死:あごの骨の組織や細胞が死滅し、骨が腐った状態になること。

A. コラーゲンはビスフォスフォネート剤と併用してもかまいません。しかし、カルシウム剤は血管障害を増やすという研究もあり注意が必要です。また、ビタミンDはサプリメントとしてでしたら、一日おきくらいでの服用が良いでしょう。

以前は歯科処置の時のビスフォスフォネート剤は注意が必要と言われてきましたが、現在ではそれほど心配はないとされています。歯科医や主治医の指示を受けてください。

なお、骨密度は検査法や検査部位により正確性が異なります。検査法は『デキサ法』、部位はこの方のように腰椎や大腿骨で検査するようにしてください。

Q. 骨粗しょう症の改善のためには、運動した方が良いと聞いたので30分ほどの散歩をしています。その他は、自転車で買い物に行ったり、家事をする程度です。生活習慣や食事で気をつけることがあれば教えてください。

A. 1日で7,000歩程度歩くと良いと言われています。散歩の途中で腰や膝が痛くなければその場で軽くジャンプを20回くらいやってみてください。

また、バランスの良い食事をすることも大切です。特にカルシウムやビタミンD・たんぱく質などは積極的に摂るようにしてください。

Q. サプリメントは何種類も飲んで良いのでしょうか?

A. サプリメントは何種類までということはありませんが、それぞれの働きと自分の健康状態を照らし合わせて飲むのが良いと思います。

■久保先生飲用サプリメント

コラーゲン・ビタミンB複合体・ビタミンD・記憶フルなど

「教えて久保先生!」では、皆様からのご質問を募集しています。

〒102-0076 東京都千代田区五番町10番地 株式会社ピーエス「教えて久保先生」係まで

※ご質問内容によってはご回答できない場合もございます。個別回答はいたしかねます。予めご了承ください。