

たきの通信

Vol.10



X線検査で背骨の骨折をチェック

X線検査とはいわゆるレントゲン検査のことです。

背骨のレントゲン写真では背骨全体の形や、椎間板が狭くなっていないか、骨の変形はないか、圧迫骨折を起こしてはいないかなどがわかります。

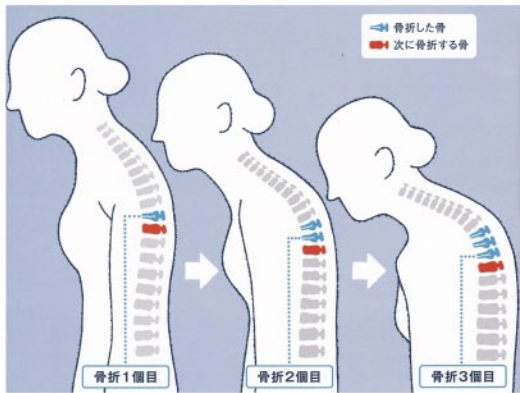
圧迫骨折とは以前のたきの通信でもお話ししましたが、椎体がつぶれる骨折で、重要な特徴が2つあります。

1つ目は圧迫骨折を起こしても痛みを感じない場合があること、2つ目は圧迫骨折を起こすと次の骨折を起こす確率が上がること。

圧迫骨折が1つあると次骨折する確率が2.6倍、2つ以上あると7.3倍に増えるという研究データもあり、次々骨折が起こるとどんどん背中や腰が曲がってしまう可能性があります。

背中が丸くなったと感じたり、背が若いころより2cm以上縮んだという場合、知らない間に圧迫骨折を起こしている可能性があります。

X線検査を行い圧迫骨折が見つかった場合、骨粗鬆症の治療をすることで次の骨折を起こす確率を半分に減らす効果があると言われており、きちんと治療を受けることが大切です。



引用:公益財団法人骨粗鬆症財団 骨粗鬆症情報誌カノーパス

日本イーライリリー株式会社 アステラス製薬株式会社

秋におすすめレシピ

切り干し大根ときのこの炒め煮

材料

切り干し大根(乾燥)・・・20g

しめじ・・・1/2パック(50g)

えのき・・・小1/2パック(60g)

サラダ油・・・大きじ1/2

だし汁・・・300ml

【A】砂糖・・・大きじ2/3

みりん・・・大きじ2

しょうゆ・・・大きじ2

作り方

1 切り干し大根はさつと洗い、ぬるま湯に20分ほどつけて戻す。

2 1を流水でもみ洗いし、きつく絞って食べやすい大きさに切る。

3 鍋にサラダ油を中火で熱し、切り干し大根をさつと炒めたら、だし汁を加える。

4 煮立ったら、きのこ類、【A】を加えてアルミホイルで落としぶたをして、弱めの中火で汁気が少なくなるまで7〜8分煮る。



キノコに含まれるビタミンDが切り干し大根に含まれるカルシウムの吸収を助けてくれます



バックナンバーはこちら→
(クリニックのHPよりご覧いただけます。)



 たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408