# 関節リウマチと
# 骨の健康

## ～ 暮らしから骨を支える ～



「病気とつきあいながら、骨も大切にする」

食事・お薬・お口
毎日の暮らしから
骨を守りましょう

登録リウマチケア看護師
志村　育子

# 関節リウマチと骨の健康

「関節」だけでなく、「骨」も一緒に守る



**関節リウマチ**

**＋**

**骨の健康**

**目標は、元気に暮らし続けること**



**食事**



**治療・お薬**



**お口**



**身体を動かす**



**転倒予防**

**今日は、看護師の立場から**
**「暮らしの中でできること」をお話しします**

# まずは「食事」

骨をつくる力を、毎日の食卓から

## 「カルシウムだけ」になっていませんか？

### カルシウム

牛乳・乳製品、
小魚・豆腐など

### ビタミンD

魚・きのこ・卵など

### たんぱく質

魚・肉・卵・
大豆製品など

### バランス

主食・主菜・副菜を
組み合わせる

**特別な食事より、「続けられる食事」を**

食卓で骨を育てる

# 食卓に「骨に良い一品」を、ふやしましょう。

骨は毎日、少しずつ作り変えられています。**3つの栄養素**を意識するだけで、骨は育ちます。



**NURSE'S TIP**

**主食＋主菜＋副菜。**
**3食の中に「骨のごちそう」を1つ、加えるだけ。**

**POINT 1**
**カルシウム**
**牛乳・ヨーグルト・チーズ**
**小魚（しらす・ちりめん）・小松菜・豆腐・厚揚げ**
骨の主な材料　1日の目安 **700〜800 mg**（牛乳コップ2杯＋α）

**POINT 2**
**ビタミンD**
カルシウムの吸収を助ける
**鮭・さんま・いわし・さば**
**きのこ類（干ししいたけ・きくらげ）・卵**
1日の目安 **15〜20 μg**（鮭1切れで約12μg）

**POINT 3**
**タンパク質**
骨の土台をつくる
**肉・魚・卵・大豆製品**
**納豆・豆腐・ゆで卵は手軽な味方**
1食に「主菜」を必ず。特に朝食で不足しがち

温めて、骨のごちそう

# いつものお味噌汁に、ひと工夫。

毎日食べるものだからこそ、効きます。**「入れる具材を変える」だけ**で、骨のごちそうに。

## 骨太みそ汁（3分・電子レンジでも）

**材料（1人分）**

木綿豆腐 1/4丁
乾燥わかめ ひとつまみ
干ししいたけ（薄切り）　2枚
小松菜 1株分
みそ 大さじ1
だし 150ml

**作り方**

① だしを温める
② 豆腐・わかめ・しいたけ・小松菜を入れる
③ ひと煮立ちしたら火を止めてみそを溶く

🦴 **豆腐・わかめ・小松菜のカルシウム＋しいたけのビタミンD が、ひと椀に。**

※ 塩分が気になる方は、だしを濃いめに、みそを控えめに。

## ちょい足しワザ

**いつもの一品に、これを足すだけ**

- ごはんに → **しらす・ごま**
- お味噌汁に → **豆腐・わかめ・青菜**
- 煮物に → **厚揚げ・干しひじき**
- サラダに → **チーズ・ツナ**
- 卵焼きに → **牛乳・桜えび**
- おやつに → **ヨーグルト・チーズ**

**新しい料理を覚えなくて大丈夫。**
**「いつもの食卓」に足すだけで十分です。**

- **主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日3回。欠食しないことが、いちばんの土台。**

# 「骨活」は、食事だけではありません

治療・お口・身体の動きも、ぜんぶ大切



## 治療を続ける

処方された治療を
自己判断で中止しない



## お口を守る

歯みがき・歯科受診
お薬の情報を伝える



## 身体を動かす

無理のない範囲で
身体を動かす

**「できることを、できる範囲で」続けることが大切です**

# お薬と上手につきあう

「痛みがない＝治療がいらない」ではありません

## こんな疑問、ありませんか？

「痛くないから、もういいかな」

「薬をずっと飲むのは心配…」

「副作用が気になる」

## 大切なこと

**✕ 自己判断で中止しない**

**気になることは**
**主治医・薬剤師に相談**

**「自分に合った治療」を**
**一緒に考えていきましょう**

**治療を続けながら、**
**自分らしい生活を目指しましょう。**

# そして「お口」も大切です

骨粗鬆症の治療と、お口の健康にはつながりがあります

骨粗鬆症のお薬

↓

お口の健康も大切

## 薬剤関連顎骨壊死（MRONJ）

との関連が知られている薬があります。

**でも、必要以上に怖がらなくて大丈夫。**

**口腔ケア ＋ 歯科受診**

**＋ お薬の情報を伝える**

**薬は自己判断でやめず、「口を守りながら治療を続ける」**

# お口を守るために、今日からできること

骨粗鬆症のお薬を使っている方も、使っていない方も



**歯科では**
**お薬の名前を**
**伝える**

①



**毎日の**
**口腔ケアを**
**大切に**

②



**定期的に**
**歯科を受診**

③



**薬を自己判断**
**で中止しない**

④



**痛み・腫れなど**
**は早めに相談**

⑤

**「歯科」と「主治医」が情報を共有することも大切です**

# 関節リウマチと骨を守る「5つの習慣」

完璧を目指さず、できることから

① 

## しっかり食べる

カルシウム
ビタミンD
たんぱく質

② 

## 治療を続ける

薬は自己判断で
中止しない

③ 

## お口を守る

歯みがき・
定期歯科受診

④ 

## 無理なく動く

身体を動かす
習慣を

⑤ 

## 転ばない

足元・住環境を
見直す

**暮らしの積み重ねが、骨の健康につながります**

# まとめ

今日、ひとつだけ持ち帰ってください

## 関節リウマチと骨の健康


食事


治療・お薬


お口


身体を動かす

✨「病気とつきあいながら、骨も大切に」✨

このあと、理学療法士から「骨粗しょう症と運動」について



ご清聴ありがとうございました