

カノープス

カノープスは「りゅうこつ(竜骨)座」の一等星で、この星を見ると長寿になるとの言い伝えがあります。竜の骨の長寿星「カノープス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

生活習慣を見直して、認知症と骨粗鬆症予防を

わが国の65歳以上の高齢者では、アルツハイマー型認知症をはじめとした認知症患者数は推定462万人、有病率は15% (2012年)で増加の一途をたどっており、骨粗鬆症と同じく、その予防・対策は重要かつ急務です。認知症と骨粗鬆症はどちらも女性に多く、共通の危険因子として、糖尿病、喫煙・飲酒、女性ホルモンレベルの低下などが挙げられます。また、認知症患者さんはそうではない人と比べて転倒しやすく、大腿骨(太ももの骨)を含めた骨折のリスクが2~3倍程度高くなることが明らかになっています。

認知症予防のためには、栄養と運動が重要です。福岡県久山町の住民を対象にした研究では、大豆製品、野菜、海藻、牛乳・乳製品、少量の米などで構成される栄養バランスのとれた食事が認知症予防によいことがわかりました。また、栄養状態や食事内容の改善に加えて、効果が期待できるのが運動です。

特に、ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有

酸素運動が認知機能の改善に効果的で、定期的に一定量の有酸素運動や筋力トレーニングを続ける運動習慣をもつことが大切です。

さらに、2つのことを同時に行うデュアルタスクトレーニング(歩きながら引き算を行ったり、一人じゃんけんをするなど)や、運動と計算・しりとりなどを同時に行うコグニサイズも認知症予防に有効とされています。

こうした栄養や運動のアプローチは、認知症だけでなく骨粗鬆症の予防にもなるので、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

小川純人 (東京大学大学院医学系研究科加齢医学)



骨ほねQ&A

Q 骨代謝マーカーでは何がわかるのですか？

A 血液や尿を用いて調べる臨床検査項目のひとつ、骨代謝マーカー検査では、骨の新陳代謝である骨代謝の状態がわかります。骨の中は古い骨が溶かされ(骨吸収)、新しい骨が作られる(骨形成)ことを常に繰り返していて、成人の骨では骨吸収と骨形成のバランスがとれています。骨吸収が活発になる状態や、骨形成が不十分な状態を放っておくと骨が弱くなり、将来、骨量が減少して骨折をする危険性が高くなります。

骨粗鬆症と診断されたら、医師は患者さんに合った治療薬を選ぶために骨代謝マーカーを検査することがあります。そして、治療が始まってから3~6ヵ月後に再び骨代謝マーカーを検査し、検査値の変化をみて治療の効果を判定します。

骨の強さは骨量測定でもわかりますが、骨代謝マーカー

は、治療による変化が骨量よりも先に現われるので、治療効果が早くわかるという利点があります。数値ではっきり効果が示されるのは患者さんにとってうれしいものですよ。

骨代謝マーカーの変化がはっきりしない場合は、治療効果が十分ではなかったと考えられますが、きちんと薬を飲んでいるか、自分でしっかりと注射をしているかどうかを確認してみることも大切です。服薬の方法や時間帯が正しく、検査もきちんと行われていたのに変化がなかった場合は、医師が薬の用量や種類の変更を考えます。いずれにせよ、骨代謝マーカーはより良い治療を行うための大事な検査です。

三浦雅一 (北陸大学薬学部薬学臨床系 / 本紙企画委員)

骨に役立つ **カーノプスレシピ** [糖尿病患者さんにおすすめ!]

糖 尿病患者さんにすすめたい、骨粗鬆症予防も期待できるエネルギー制限レシピを、今回から3回シリーズで掲載します。北陸大学薬学部の学生、高橋里穂さんのアイデアレシピです。

1日分の献立を朝食・昼食・夕食に分けて紹介していきます。毎回その献立の中から一品を取り上げ、レシピを提供します。1日の栄養給与量は右の表をご参照ください。

今回は、朝食編です。簡単スクランブルエッグは老若男女、誰でもチャレンジできそうです。試してみましょう！次号の昼食編も乞うご期待!!

本シリーズの1日分の栄養価(1人分)

	朝食	昼食	夕食	合計
エネルギー(kcal)	359	604	512	1475
たんぱく質(g)	18.5	35.8	33.5	87.8
カルシウム(mg)	244	459	371	1074
ビタミンD(μg)	0.9	3.3	0.7	4.9
ビタミンK(μg)	40	38	276	354
食塩相当量(g)	2.3	1.9	2.5	6.7
食物繊維(g)	4.8	9.5	8.0	22.3

※1日に必要なエネルギー量は人によって異なります。主治医と相談してください。

朝食編

簡単スクランブルエッグ&トースト



朝はササッとできる 卵料理がうれしい

糖尿病の人はそうではない人に比べて、骨折する危険性が高いといわれています。栄養バランスがよく、なおかつエネルギー量を抑えた、骨をじょうぶにする、糖尿病患者さんにおすすめしたい献立をお伝えします。

たんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む卵は、一日を元気に過ごすための朝食にピッタリ。副菜に野菜・果物・乳製品を加えれば、バランスのよい朝食になります。

高橋里穂 (北陸大学薬学部)

材料(1人分)

卵	1個(50g)
普通牛乳	大さじ1(15g)
トマトケチャップ	適宜
食パン(6枚切り)	1枚(60g)

※電子レンジを用いる調理法は油脂を使わなくてもすむのでエネルギー制限食に向く。

作り方

- 1 卵と牛乳を耐熱性のコップに入れてよく混ぜ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ(500W)で40秒間加熱する。
- 2 ラップをはずして卵を箸で軽く崩し、またラップをふんわりかけて電子レンジで40秒ほど加熱し、好みのかたさにする。
- 3 器に盛ってトマトケチャップをかけ、トーストした食パンを添える。

献立例(栄養価は上記の表の朝食を参照)

・スクランブルエッグ&トースト

- ・サラダ(レタス・トマト各100g、ノンオイルドレッシング15g)
- ・ヨーグルト(無糖)100g、キウイフルーツ50g



骨を守る会 全国各地の「骨を守る会」の取り組みを紹介します

東京骨を守る会

会長 細井孝之(医療法人財団健康院理事長、健康院クリニック院長)

1999年、江澤郁子先生(日本女子大学名誉教授)のご指導の下に設立された東京骨を守る会は、骨粗鬆症を中心とした生活習慣病に関する正しい理解と予防法の実践を通して、健やかで、より安心した生活を送ることをめざして活動しています。活動の中心は、1年に1回開催する講演会と1年に3回程度発行しているニュースレターです。

講演会では、注目されているけれども骨との関連についてはあまり知られていない健康の話題や、骨代謝に関する最新の情報も取り上げています。たとえば、2018年度は、全身の健康や病気予防などの観点から注目されている腸内環境・腸内フローラを取り上げました。最近では参加者の理解が深まるように、春や秋のニュースレターで冬に予定されている講演会の内容をあらかじめ解説し、年度末のニュースレターでは講演会の内容を振り返るようにしています。今年度は、骨細胞に注目した情報をお届けする予定です。講演会では毎回、運動指導士による運動指導や、骨粗鬆症財団による超音波法での骨量測定も実施しています。

◎全国の骨を守る会の情報はこちら ▶ <http://www.jpof.or.jp/society/>



カーノプス

登録のご案内 **無料**

本紙の定期配信を希望される方は、ウェブサイトからご登録ください。PDFをメールでお送りします。(年6回隔月20日発行)

<http://www.jpof.or.jp/canopus/>



骨粗鬆症財団 カーノプス 検索