

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。

インターネットでわかる将来の骨折リスク“FRAX®”

骨粗鬆症は最初のうちは無症状のため、骨折して初めて気づくことが多い病気です。骨折をしてしまう前に、自分の骨折リスクを知ることはとても大切です。インターネットで将来の骨折の確率を計算できる、骨折リスク評価ツール FRAX®(フラックス)を利用してみましょう。

ウェブサイトにある「計算ツール」をクリックし、「アジア」の中から「日本」を選びます。その画面に、自分の年齢、性、身長、体重、骨折歴、両親の大腿骨近位部骨折歴(足の付け根の骨折歴)、喫煙、飲酒、糖質コルチコイド(ステロイド薬使用)、関節リウマチ、続発性骨粗鬆症の有無を入力して「計算する」ボタンを押すと、骨粗鬆症による主な骨折(Major osteoporotic: 大腿骨近位部、手首、腕の付け根、背骨)と、大腿骨近位部骨折(Hip fracture)がこれから10年間に起こる確率(%)が算出されます(右図)。骨密度を入力する項目もありますが、骨密度がわからなくても計算できます。

骨粗鬆症による主な骨折の確率が15%以上ならば、かかりつけの先生に相談して骨密度の検査を受けることをお勧めします。また、予測値が高くなくても、年齢が高くなるにしたがって骨折の危険性は高くなるので、年に1回はFRAX®で自分の骨折危険性をチェックしましょう。

藤原佐枝子(安田女子大学薬学部薬学科)

FRAX®の計算ツール画面 www.sheffield.ac.uk/FRAX/



ここに確率が出ます

8: 22.2	The ten year probability of fracture (%)
BMDなし	
Major osteoporotic	11
Hip fracture	1.7

Major osteoporotic : 骨粗鬆症による主な骨折
Hip fracture : 大腿骨近位部骨折

骨粗鬆症による骨折を予防しよう 世界骨粗鬆症デー 2019

10月20日は「世界骨粗鬆症デー(World Osteoporosis Day: WOD)」。みなさん、もう覚えましたか? 毎年この日は「骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に、世界各地でいろいろなイベントが行われます。2019年の日本では石川県金沢市と長野県松本市で骨粗鬆症財団によるWODのイベントが行われました。

金沢駅前のメインエントランスでは、北陸大学の協力のもと、骨量測定体験会と薬剤師による健康と薬の相談会が開催されました。また、書道家の森秀一氏による「骨」の文字が書かれたタペストリーが、去年に引き続き今年も駅前のもてなしドームを彩りました。

松本市では松本ヘルス・ラボと共催のイベントが、15日から20日にかけて行われました。市のマスコットキャラクター、アルプちゃんと一緒に骨粗鬆症予防のリーフレットを配布したり、骨量測定体験会や松本市の保健師

による骨の健康相談会などが実施されました。そして、WODのフィナーレには国宝の松本城が青く光り輝きました。

これらのイベントは、両市民のみなさんにとって、骨の健康を考えるよいきっかけとなったことでしょう。



ライトアップされた松本城



金沢駅前のWODタペストリー

骨折予防 エクササイズ 腰痛予防・改善 よつばい運動

腰痛の原因は多岐にわたります。どんな腰痛でもこれ一つの運動ですべて解決、といった都合の良い体操はありません。無理をしたために腰が痛い場合もあれば、何かの病気で痛みがでる場合もあります。急性期（おおむね腰痛発症から3週間くらいまで）は、腰痛の原因を明らかにすることや、安静が必要です。ただ、それを過ぎた慢性期には積極的に動くことが大切です。

慢性期や腰痛予防に大切なのは、背骨や下肢の柔軟性を保つストレッチと、背筋や腹筋などの体幹筋を鍛える運動です。身体を柔らかく保ち、筋肉を強くして背骨の支えをよくすることが、腰痛予防・改善の原則です。

おすすめは、背筋を効果的に鍛えて下肢の筋肉を強化する「よつばい運動」。よつばいになって、右腕と左脚を床と平行になるように伸ばして10秒キープ。これを5回。次に反対側の腕と脚で行います。無理のない範囲で続けてみてください。



骨に役立つ カノープスレシピ [糖尿病患者さんにおすすめ!]

昼食編 牛乳茶碗蒸し

お肉をがっつり食べたいとき

主菜がお肉のときは、主食に食物繊維が豊富な玄米を加えましょう。玄米や豚肉は糖質をエネルギーに変える働きをもつビタミンB1を多く含み、玉ねぎと一緒にとると効果的。食事制限で不足しがちなカルシウムを補うには牛乳を利用しましょう。茶碗蒸しに入れるとコクが出て満足度もアップ。

高橋里穂(北陸大学薬学部)

材料(1人分)

卵	1個(50g)
普通牛乳	100mL
昆布だし(顆粒)	3g
三つ葉・干しいたけ	適宜

※干しいたけは紫外線にあたるとビタミンDが増すので、調理の前に天日干しにするとうい。

作り方

- 1 干しいたけは戻して、軸を除いて薄切りにする。三つ葉は長さ2cmに切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳、昆布だしを加えて混ぜ、こし器でこす。
- 3 器に①のしいたけを入れて、②を注ぎ、ラップをかける。
- 4 鍋に③を入れて、器の高さの半分まで沸騰した湯を注ぎ、蓋をして強火で2~3分、その後とろ火で7~8分蒸す。蒸し上がった器を取り出し、三つ葉をのせる。

献立例 (1日分の栄養価はカノープスVol.12を参照)

・牛乳茶碗蒸し

- ・玄米ご飯(150g/玄米1:白米1)
- ・豚肉しょうが焼き(豚もも肉60g、玉ねぎ50g、しょうが少々、しょうゆ・みりん各小さじ1、レタス・トマト各50g)
- ・じゃこおろし(大根100g、ちりめんじゃこ10g、ポン酢小さじ1)

エネルギー: 604kcal
タンパク質: 35.8g
カルシウム: 459mg
ビタミンD: 38μg
ビタミンK: 3.3μg
食塩相当量: 1.9g
(1人分)



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

倉敷骨を守る会 大成和寛(川崎医科大学 脊椎・災害整形外科)

NPO法人「倉敷骨を守る会」は倉敷地区における骨粗鬆症治療と脆弱性骨折予防に関する診療・研究を発展・向上させ、地域住民の健康寿命延伸・QOL向上を図ることを目的とし、2016年7月に設立されました。主な事業は、①講演会の開催、②ウェブサイトやパンフレットなど情報提供媒体の作成、③地域の骨粗鬆症診療における医療施設のネットワークの構築、④地域のDXA(骨密度測定装置)運用のネットワークの構築です。講演会は市の保健所を通じて講演依頼を募り、年に3~4回のペースで行っています。ウェブサイトは昨年、ようやく開設できました。ネットワークの構築としては医歯薬連携とDXA相互利用に重点を置いています。医歯薬連携は倉敷歯科医師会と薬剤師会に団体会員になってもらうとともに、その代表者に当会の理事をお願いし、運営にも携わってもらっています。DXAは保有施設をアナウンスし、多くの人に検査を受けてもらえるように努力しています。

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



カノープス

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 カノープス 検索