

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。

妊娠・授乳中の骨量変化 — 栄養・運動・日光浴で骨をじょうぶに —

女性の骨量は、妊娠・産褥・授乳中に減少し、分娩後半年くらいから急激に増えていきます。この骨量減少によって、まれに背中や腰、脚のつけ根の骨折が起こることがあります(妊娠・産褥骨粗鬆症)。また、妊娠中や授乳中の強い腰痛の原因の一つに骨量の減少があります。ですから、妊娠前には骨量を十分に保つ必要があります。

女性はやせていると、骨に重要な卵巣ホルモンの分泌が十分でなく、骨量は少ない傾向にあります。やせた状態で妊娠すると、早産や子供が小さく生まれる可能性もあり、小さく生まれた子供は将来の骨粗鬆症リスクも高くなります。ですから、妊娠前から妊娠・授乳期を通じて、十分な栄養と適度な運動によって骨をじょうぶにすることは、お母さん自身と子供にとってとても大切です。妊娠中は栄養摂取と体重増加を心がけてください。

骨の健康に重要なカルシウムとビタミンDは、多くの女性で不足しています。これらの栄養素を意識した

食事を心がけましょう。ビタミンDは日光にあたると皮膚でも作られますが、日焼け止めクリーム多用などにより、多くの女性でビタミンDが不足しています。母乳中のビタミンDが不足していると、子供に病気が起こることがあります。

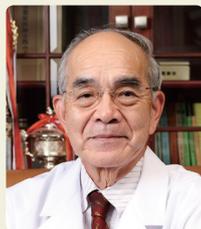
実際、くる病が増えています。医師と相談して、サプリメントの使用も考慮しましょう。また、ビタミンKを多く含む納豆もおすすです。

最後に、分娩後は自然に骨量が増加しますが、授乳中は卵巣ホルモンの分泌が抑制されるため、長期間の授乳は避けるようにしましょう。お母さん、子供の健康の基礎は正に妊娠・授乳中にあるといえます。

福岡秀興 (福島県立医科大学)



ドクターインタビュー

わたしと骨粗鬆症
第5回

森田陸司 先生

もりた・りくし

滋賀医科大学名誉教授、武田総合病院名誉院長、京滋骨を守る会理事長。1960年京都大学医学部卒。滋賀医科大学附属病院長、日本骨代謝学会理事長、日本骨形態計測学会理事長などを務め、現在に至る。著書に『骨ミネラル測定と骨粗鬆症』など。

骨の放射線科医として骨の健康を守る

医 学部卒業後、大学院では甲状腺のヨウ素代謝の研究に従事し、その後、米国ミシガン大学へ留学しました。帰国後、甲状腺髄様癌の患者さんに出会ったことから、甲状腺から分泌されるホルモン「カルシトニン」に興味をもつようになりました。そして、カルシウム調節ホルモンの測定や骨組織、骨細胞の仕組み、相互作用などの研究を行っているうちに、「骨・カルシウム代謝」の世界にのめり込み、さらに放射線による骨量測定や、骨の画像撮影なども始め、ついに「骨の放射線科医」になりました。

その後は、放射線医学の立場から、X線やラジオアイソトープを使った骨量測定の新しい方法などを、内科や整形外科その他の診療科の医師たちに紹介することに努めました。また、それらの手法を厳密に検討して、その限界も明らかにしてきたつもりです。

この10年、欧米では骨粗鬆症による骨折が減って

きていますが、わが国ではまだ増加を続けています。骨折予防のためには、骨粗鬆症についての正しい知識をもつことが大切です。そこで、立ち上げたのが「京滋骨を守る会」です。2011年にできたこの会では、一般市民や医療従事者を対象に、骨粗鬆症についての理解を深めてもらうための活動をしています。骨粗鬆症のほかに、ロコモやサルコペニア、フレイルへの理解も深め、骨折を防いで健康寿命を伸ばすことを目的として、定期的に講演会、料理教室、運動講習会、広報誌の発刊、地域の骨粗鬆症検診事業などを行っています。その他、医療従事者(診療放射線技師、管理栄養士など)のための研修も行っています。

骨を守る会の企画は、骨粗鬆症患者さんと一般市民が中心となって考え、医療者側はあくまでも、それを支える立場を守っています。今後も、患者さんと一般市民のために活動を続けていきます。

健康のコツ 重い物を持ったら骨折？ 腰を痛めない物の持ち方

リサイクルに出す新聞の束や灯油が入ったポリタンクなど、重い物を不用意に持つと、ぎっくり腰、あるいは圧迫骨折が起きて、激痛で動けなくなることがあります。そんな事態を避けるために、重い物を持つときの注意点を覚えておいてください。

まず、危ない持ち方は、上半身で前かがみになる（背中を丸くする）、脚が伸びた状態、物を体から離して持つ、の3点です。こういった持ち方は腰に強い力

がかかりやすく、椎間板や筋肉を痛めてぎっくり腰になったり、腰の骨そのものがつぶれる圧迫骨折になります。

そこで、重い物を持つときは、腰を伸ばして膝を曲げ、骨盤から前かがみになって、物を体の近くに引き寄せて持つようにします。そして、急がず、ゆっくりじわじわ持ち上げるようにしましょう。

そして、簡単にはつぶれない、強い骨を保つために骨粗鬆症に気をつけましょう。



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!] 夕食編 鶏ごぼうの炊き込みご飯

根菜たっぷりご飯で満足度◎

食物繊維豊富なごぼうは満腹感を与えてくれ、血糖値の上昇も防いでくれます。鶏ごぼうの炊き込みご飯に、骨ごと食べられるししゃも、納豆オクラ、さらに牛乳のみそ汁が加わった、カルシウムやビタミンD、ビタミンKがしっかり摂れる、骨にもうれしい最強メニューです。

高橋里穂(北陸大学薬学部)

材料(4人分)

米	1.4合(200g)
鶏もも肉(皮なし)	100g
ごぼう	80g
にんじん	40g
干しいたけ	1枚
しょうゆ・みりん・酒	各小さじ4(20g)
昆布だし(顆粒)	1.5g

作り方

- 1 米はといでザルにあげ、水気を切っておく。干しいたけは戻して、軸を除いて薄切りに、ごぼうはさがぎ、にんじんは千切りにする。鶏肉は1cm角に切る。
- 2 炊飯器の内釜に、①の米と干しいたけの戻し汁と水をあわせて240mLにしたもの、昆布だしと調味料をすべて入れ、①の具も入れて普通に炊く。
- 3 炊きあがったら、全体を混ぜて器に盛る。

献立例 (1日分の栄養価はカノープスVol.12を参照)

・鶏ごぼうの炊き込みご飯

- ・ししゃもの塩焼き [ししゃも3尾(60g)]
- ・納豆オクラ [納豆40g、オクラ30g、だししょうゆ1g]
- ・牛乳みそ汁 [普通牛乳50g、にんじん20g、玉ねぎ50g、味噌5g]

エネルギー：512 kcal
たんぱく質：33.5g
カルシウム：371mg
ビタミンD：0.7μg
ビタミンK：276μg
食塩相当量：2.5g
(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

群馬骨ケアネットワークの会 会長 釜谷邦夫 (五紘会 東前橋整形外科病院 理事長)

当会は2017年、群馬県民にむけた骨粗鬆症についての啓発を目的に設立しました。運営の主体は、群馬県骨粗鬆症研究会、群馬県骨粗鬆症サポーター研究会、東前橋整形外科病院のスタッフです。群馬県内の医療機関の協力のもと、県内の主要6市で年2回、市民公開講座を開催しています。講座では医師の講演と各医療専門職による骨折リスク評価、口コモデテスト、運動指導、栄養指導、服薬指導などを実践しています。これまで6回の講座が行われ、それぞれ約100名の市民の参加がありました。

骨粗鬆症による脆弱性骨折を予防するには、検診による早期からのアプローチが肝心です。背骨の圧迫骨折による腰痛と変形による生活制限を考えると、一次骨折の予防は健康寿命の延伸に重要です。検診から治療への流れを確保し、骨粗鬆症治療率向上のため、精力的に活動していきます。



◎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