

## 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。

## 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。体中のいろいろな部位を撮影できますが、ここでは骨粗鬆症に重要な背骨のX線検査のお話をします。

背骨のうち上の12個を胸椎、下の5個を腰椎と呼び、それらを正面と側面から撮ります。とくに側面からの写真では、背骨の全体の形や、椎間板が減っていないか、骨の変形はないか、そして圧迫骨折を起こしていないか、などがわかります。

骨が弱くなると、背骨が徐々につぶれることがあります。圧迫骨折は椎体(胸椎や腰椎の積み重なっている円筒形の部分)がつぶれる骨折で、椎体骨折ともいいます。実はこの圧迫骨折には、重要な2つの特徴があります。1つめは、骨粗鬆症で圧迫骨折を起こしても痛みを感じないことが多いこと。2つめは、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個あると次の骨折を起こす確率が2.6倍、2個以

上あると7.3倍に増えるという研究結果\*があるほどです。

最近、背中が丸くなってきた、若い時に比べて2cm以上身長が縮んだという場合は、知らない間に圧迫骨折を起こしているかもしれません。一度、整形外科で背骨のX線検査を受けてみましょう。そして、圧迫骨折が見つかったら、次の骨折を予防するためにきちんと治療を受けましょう。骨粗鬆症の薬は次の骨折を起こす確率を半分に減らす効果があることが、多くの大規模臨床試験でわかっています。

圧迫骨折を起こした椎体(矢印)のX線画像



石橋英明 (伊奈病院 整形外科)

\* : Lindsay R. JAMA 2001 ; 285(3): 320-323.

## ドクターインタビュー

わたしと骨粗鬆症  
第2回

藤田拓男 先生

ふじた・たくお  
1929年生まれ。東京大学医学部卒業。神戸大学名誉教授。1952年フルブライト・ガリオア留学生として米国バッシュアロー大学に留学。カルシウムの研究に従事し、日本骨代謝学会や骨粗鬆症財団などの設立にも尽力。著書に「新カルシウムの驚異」など。

## 日本の骨粗鬆症治療を最高レベルに

**わ** たしが十代の頃は戦争中で、混乱の世界の中でした。誰もが避けられない病気について研究したいと医学部に入ったものの、戦後まだ間もない焦土の中、大学でも研究どころではありませんでした。しかし、第1回のフルブライト留学生としてアメリカのバッシュアロー大学で学ぶ機会に恵まれ、日本では治療法がまだ知られていなかったポリオや骨粗鬆症に出会い、研究の第一線に立つことができたのです。ポリオの患者さんが治療を受けて元気になっていく姿をみたのは貴重な経験でした。また、カルシウム代謝の研究にも没頭しました。

人体のカルシウムの99%は骨と歯にあります。血液や細胞の中にもあり、そのカルシウム濃度は一定に保たれています。カルシウム不足になると、濃度を保つために骨の中のカルシウムが血液や細胞に送り出されます。カルシウム不足の状態が続くと骨からたく

さんのカルシウムが送り込まれるため、血管が硬くなって動脈硬化を起こすこともあります。カルシウム不足は骨粗鬆症だけでなく、さまざまな病気の原因になるのです。

帰国後、日本でも骨粗鬆症は重要な病気であることが知られるようになり、研究者も増えたのはうれしいことです。骨粗鬆症で悩んでいる患者さんに世界レベルの治療を受けてもらいたいという使命感があります。骨粗鬆症は骨折すると寝たきりになることもある病気ですが、過度におそれることはありません。予防法はあるし、現在は有効な治療法もあります。予防や治療の知識をもってそれを実行すれば、元気に日常生活を送れます。わたしはもうすぐ90歳になりますが、今も研究を続け、ときどきは海外旅行を楽しんでいます。骨粗鬆症のことをよく知り、予防や治療に励んで健やかな生活を送ってください。

## 健康のコツ「ウォーキング」のすすめ

ウォーキングは簡単にできる良い運動です。筋肉が強くなり、メタボにも認知症にも良い効果があります。できれば「ややきつい」と感じる程度のウォーキングをめざしましょう。

30分のウォーキングのうち、半分は早足で歩くようにしてみましょう。ゆっくり歩くより筋力アップが期待できます。脈拍は早足の良い指標です。1分間の脈拍が138から年齢の半分を引いたくら

いになる速歩が推奨されています(息が少しはずむ程度)。56歳の人なら110、76歳なら100、というわけです。そして、姿勢良く歩いてください。少しお腹を締めるように引っ込めて、胸を張るのが良い姿勢。カッコ良く、腰にも優しい姿勢です。

週3回からできれば毎日、姿勢良く、スタスタ歩く。さあ、今日から始めましょう。



## 骨に役立つ カノープスレシピ 豆腐と干しいたけのミルクみそ汁

### 奥能登の山のあわび「のと115」

干しいたけは生のものよりビタミンDが豊富。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨の健康のためにおすすめの食材です。水溶性のビタミンB群や食物繊維なども多く含むので、干しいたけは戻し汁も捨てずに使しましょう。

奥能登の自然のなかの原木栽培でゆっくり育てた「のと115」は、香りが強くとても肉厚な特大しいたけです。その豊かなうま味と食感は、時に“山のあわび”と称されるほど。1本の原木から1つ採れるか採れないかという貴重なものです。のと115の干しいたけはうす切りでも食べ応えがあり、噛めばおいしさは格別、満足感が違います。ぜひお試しください。

しもおきひろこ (フードコーディネーター/料理研究家/金沢市在中)

### 材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(300g)
干しいたけ	20g
万能ねぎ(小口切り)	2本分
普通牛乳	200ml
みそ(淡色辛みそ)	35g

エネルギー: 115kcal  
タンパク質: 8.5g  
カルシウム: 134mg  
ビタミンK: 17.8μg  
ビタミンD: 0.8μg  
食塩相当量: 1.2g  
(1人分)

※干しいたけは使う前に天日に干すと、ビタミンD含量が増えます。

### 作り方

- 1 干しいたけは水600mLにつけて戻し、石づきを切って厚さ5mmに切る。豆腐はさいの目に切る。
- 2 鍋に①の干しいたけと戻し汁を入れ、弱火で煮る。火が通ったら豆腐も加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- 3 ②に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、ねぎを散らす。



**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

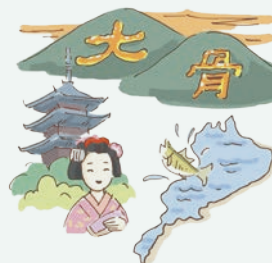
### 京滋骨を守る会

理事長 森田陸司(医仁会武田総合病院 院長) 事務局長 田中 清(神戸学院大学栄養学部 教授)

京都骨を守る会として発足し、現在は発展的に「認定NPO法人 京滋骨を守る会」となっています。患者・市民のための会であるというのが基本理念で、役員には、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師だけではなく、市民代表にも加わっていただいています。毎年11月下旬に講演会を開催しており、骨粗鬆症と栄養・運動を中心に、サルコペニア・フレイルなど関連分野も取り上げ、さらに健康運動指導士による指導、質疑応答なども行っています。

そのほかに会員限定の参加型の企画として、会の事務局が京都女子大学栄養クリニックにあることから3月に料理講習会を、7月には医仁会武田総合病院の施設で運動講習会を開催しています。また、会報として年2回、「骨を守る会ニュース」を発行しています。引き続き骨粗鬆症を中心に、健康寿命の延伸をめざした活動を続けていきたいと思っております。

◎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**

本紙の定期配布を希望される方は、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