

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。

糖尿病と骨粗鬆症

糖尿病は、一言で言えば「身体が早く老化する病気」です。糖尿病による老化の速度は、血糖値の高い時期がどれくらい続くかによって決まります。

骨は毎日新しく作り替えられています。糖尿病になると新しい骨を作るのが下手になり、また古い骨の「サビつき」が増えます。つまり、糖尿病患者さんの骨は、「質」が悪くなって折れやすくなるのです。

骨粗鬆症の診断には、骨密度検査がよく用いられます。骨密度検査では、骨の中にどれくらいしっかりとカルシウムが貯められているかをみます。いわば、骨の「量」をみる検査です。糖尿病患者さんでは、骨の「質」が悪くなるので、糖尿病でない人と比べて、同じ骨密度であっても骨折する危険性がより一層高くなります。これは、特に糖尿病の合併症（目や腎臓、神経の障害などの病気）が多い人や、血糖コントロールの悪い人で、よくみられます。さらに、糖尿病患者さんはバランス感覚が悪くなったり、筋力が低下することも多いので、転びやすくなっています。

こうしたことから、糖尿病の治療中の人は、そうで



はない人よりもより一層骨の健康に注意する必要があるといえます。その一方、糖尿病治療食を通じてバランスの良い食事を心がけ、適切な運動をすることで、糖尿病と骨粗鬆症の両方の治療を行うことができます。食事療法を行う場合には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、D、Kをしっかりと摂って、健康的な身体づくりを心がけましょう。

鈴木敦詞（藤田医科大学 内分泌・代謝内科 / 本紙企画委員）

ドクターインタビュー
わたしと骨粗鬆症
第3回



江澤郁子 先生

えざわ・いくこ
医学博士（東京大学）。日本女子大学大学院家政学研究所修了。同大学名誉教授・顧問。カルシウム・骨代謝研究で、日本家政学会賞、日本栄養食糧学会賞などを受賞したほか、2001年には紫綬褒章（動物生理・代謝学研究）、2009年には瑞宝中綬章（教育研究功勞）を受章。

カルシウム代謝研究から骨粗鬆症予防・啓発に

わ たしがカルシウム代謝研究の「とりこ」になっ たきっかけは、故・尾形悦郎先生のご指導で行った実験で、カルシウムがエネルギー代謝や細胞内代謝調節に、いかに重要な役割を果たしているかに感動したことに始まります。母校で助手をしながら、東大医学部の研究室で実験と研究に打ち込んでいました。1970年代のことです。

おりしも時代は高齢化社会に突入する兆しがみえ、骨粗鬆症やそれに伴う骨折・寝たきりの問題が懸念されるようになっていました。そこで、これらの問題に取り組むために、骨粗鬆症の動物モデルを作製したり、骨強度を測定する装置を開発したりして、どんな食事や運動が骨に良いのかを研究しました。これらの手法は多くの研究分野で活用されるようになっており、うれしい限りです。

平成の初期（1990年ころ）には、まだ日本に数台しかなかった骨密度測定装置（DXA）をいち早く購入することができ、区民の検診に活用して啓発活動にもおおいに役立てることができました。こうした成果は、急速に国や東京都の節目検診に取り入れられるようになり、治療が中心の医療現場でも骨粗鬆症の予防に力を入れるようになりました。

骨粗鬆症は生活習慣病の代表といえます。骨粗鬆症の予防や治療には、不足しがちなカルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚など）をはじめとする、栄養バランスのとれた食品を毎日の食事に取り入れるように心がけること、こまめに体を動かす生活習慣を身につけることが大切です。健康で心穏やかな幸せな人生を全うできるよう、がんばりましょう。

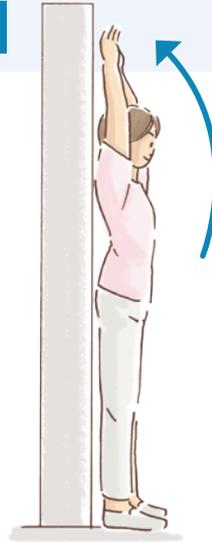
骨折予防エクササイズ 姿勢をよくする壁ストレッチ

1回: 10秒 1日: 10回

年をとると、少しずつ背中が丸くなってきます。背骨の圧迫骨折がある、椎間板が減ってくる、背筋が弱くなって来るなど、背中が丸くなる原因はいろいろあります。丸い背中では年齢を感じさせるだけでなく、歩きにくくなって転倒の原因にもなります。

そこで、丸い背中に対抗するための壁ストレッチ。壁を背にして立ち、背中を反らしてバンザイをするように両腕を上げ、手を壁に近づけ10秒間。胸を張って、あごをひくことを忘れずに。腕が上がりにくい場合は、肘を曲げて、できる範囲でかまいません。1日10回、毎日実践しましょう。

日常生活でも、お腹をしめて胸を張るようにしてください。90歳を超えても、ピンと伸びた姿勢でいられるといいですね。



壁を背にして立ち、背中を反らす。両腕を上げて手を壁に近づけ、10秒間保つ。

胸を張ってあごをひくのがポイント。
できる範囲で行いましょう。

骨に役立つカープスレシピ 春キャベツ丸ごとポトフ

みずみずしい春キャベツを丸ごと味わう

春キャベツのおいしい季節になりました。キャベツを丸ごと使った簡単でおいしいレシピをご紹介します。

キャベツは、日本人の食生活ではなじみの深い野菜です。野菜のなかでも骨を丈夫にするビタミンKをひときわ多く含んでいます。この季節、花冷えの日の一品にいかがでしょうか。

材料(4人分)

キャベツ	小1個(540g)
タマネギ	中1個(100g)
コンビーフ	1缶(100g)
バター	16g
顆粒ブイヨン	3g(適宜)
コショウ	少々
パセリのみじん切り	適宜

エネルギー: 117kcal
たんぱく質: 6.4g
カルシウム: 63mg
ビタミンK: 105μg
食塩相当量: 0.9g
(1人分) パセリは含まない

作り方

- 1 キャベツは丸ごときれいに洗って、包丁で芯に十文字の切れ目を入れる。タマネギは薄切りにする。
- 2 鍋を中火にかけ、バターで①のタマネギをしんなりするまで炒め、コンビーフをほぐして加える。さらに①のキャベツを芯を下にして入れ、水をひたひたに注ぎ、強火にする。
- 3 ②が煮立ったらブイヨン、コショウを加え、蓋をして弱火で煮る。キャベツがやわらかくなったら、4等分にして器に盛り、好みでパセリを散らす。



※圧力なべを利用するとよい。加熱時間はおもりが回り始めてから2分、火を止めて蒸らし15分。コンビーフの代わりにソーセージやベーコンを使ってもおいしい。

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

新潟骨を守る会 会長 山本智章(新潟リハビリテーション病院院長)

新潟骨を守る会は、2003年2月15日に第1回の記念講演会を開催し、全国で3番目の骨を守る会としてスタートを切りました。初代会長の高橋榮明先生(新潟リハビリテーション病院・新潟骨の科学研究所顧問、新潟大学名誉教授)のもと、年1回講演会を行い、年4回ニュースレターを発行しています。現在は、事務局を新潟リハビリテーション病院メディカルフィットネス口コパークに移し、市民に向けて情報発信を行っています。近年は、会員限定の骨マスターの会も実施して、会員向けイベントも定着しました。講演会は講義や骨密度検査、栄養相談、音楽演奏など毎回趣向をこらした内容です。今年は積極的に広報活動を行い、新潟市整形外科医会とのタイアップを企画しています。また、より多くの皆さんが参加しやすいように年会費を無料(これまでは千円)にする予定です。骨粗鬆症から運動器疾患全般にわたって、これまで以上に正しく役立つ情報を地域のみなさんにどんどん発信するつもりです。

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



カープス

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 カープス 検索