

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。

骨代謝マーカーで薬の効果がわかる

骨粗鬆症の検査には、骨量測定やX線撮影のほかに、血液や尿を調べる骨代謝マーカーの測定があります。

骨が常に同じ形を保っているのは、古い骨が溶かされ(骨吸収)、新しい骨が作られる(骨形成)ということを常に繰り返してバランスをとっているからです。栄養不足や加齢、閉経によってこの新陳代謝のバランスはくずれやすく、バランスがくずれると骨量が減少して骨粗鬆症になり、骨折を起こしやすくなります。こうした骨の新陳代謝のことを**骨代謝**といい、その状態をチェックする指標(マーカー)が**骨代謝マーカー**です。

骨代謝マーカーには、骨を溶かす細胞の酵素や、骨が作られるときに産生されるコラーゲンの断片などがあります。血液や尿に含まれるそれらの量(濃度)を測定することにより骨の状態がわかるので、患者さんに合う治療薬を選ぶことができます。骨吸収が活発すぎる場合は骨吸収のはたらきを抑える薬、骨形成が弱

い場合は骨の形成を促す薬が処方されます。また、骨代謝マーカーで薬の治療効果のチェックもできます。薬を処方されたら数カ月後に再度測定して、骨代謝のバランスが改善されていれば同じ治療を継続します。バランスが変化していない場合は、違う種類の薬を処方されることがあります。

骨粗鬆症治療薬を処方されてもよくなっている実感がないと思われる方は、主治医の先生と相談して骨代謝マーカー検査を行ってみることも必要かもしれません。

なお、骨代謝マーカーは血液か尿を採取して検査しますが、採尿する場合は毎回同じ時間帯に行うことがすすめられます。 **三浦雅一** (北陸大学 薬学部 / 本紙企画委員)



投稿ありがとう

「いきいき講演会」に10年間参加して

骨を守る会のひとつ、高齢者運動器疾患研究所の「板橋いきいき講演会」は、老いとともに起きつつある変化について大変ユーモアをもって闊達に明るくお話しくださる集まりです。老人相手の会ですからなんとも暗くて湿っぽいお話ばかりかと思いきや、先生方の明るいお人柄と努力を惜しまぬご指導にすっかり魅せられてしまっています。

毎回うれしく参加させていただいておりましたところ、なんと十年参加とのことで、表彰状をいただくという晴れがましいご褒美までいただくことができ、恐縮いたしております。

ロコモの体操のすごいことは、いたって簡単な動きですのに、足腰をくまなく鍛えることができるということだと思います。とにかくごく少しの時間でもお得意の替え歌をうたいながら、毎日確実に体を動かすということ

です。私はどうしても、二日どころか、三日もおさぼりしてしまうことが時々ございます。すると必ず、次の日には駅の階段、自宅の階段が下りられなくなるのです。私より遅れて会のお仲間に入れていただきました主人は、七年半ほとんど休まず頑張っております。

あまたの老人の健康のためにこの会のますますの発展を心より願っております。

東京都 大橋恵子さん(77歳)



いきいき講演会に10年参加したことをたえる賞状を受け取る大橋さん

▶骨粗鬆症をテーマにした川柳や投稿を募集しています

<http://www.jpof.or.jp/canopus/senryu/> よりご投稿ください。採用には薄謝進呈いたします。

骨折予防 エクササイズ かかと上げ、かかと落とし

カーフレイズ、ヒールレイズとも呼ばれる運動で、ふくらはぎの筋肉、下腿三頭筋（かたいさんとうきん）を強化します。かかとの上げ下げをゆっくり「いち、に、いち、に」。20回を1セットにして1日1〜3セット行ってください。

下腿三頭筋は、歩くときの蹴りだしの力、転びそうになったときの踏ん張る力にもなるので、この運動を

すると歩行がスムーズになり、転倒予防の効果も期待できます。

かかとを下げるときに、勢いをつけてトンと落とす「かかと落とし」は、骨を強くする効果があるといわれていますが、いきなり始めると膝や腰に痛みがでやすいので、ゆっくりと少ない回数から始めるようにしましょう。

1セット 20回
1日 1〜3セット

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう



骨に役立つ カノープスレシピ 小松菜のココット

カルシウム豊富な冬野菜、冷凍保存もOK

小松菜は冬が旬。青梗菜などと同じアブラナ科の植物です。名前は東京の小松川（現在の江戸川区）に由来するといわれています。寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなっておいしくなるそうです。

きれいに洗った生の小松菜を5cm程度に切って冷凍庫で保管しておき、使用時に自然解凍して、そのままおひたしにすると手軽でおいしい一品になります。ほうれん草よりあくが少なく、カルシウムやビタミンKも多く含まれているので、和洋中の多くのメニューに取り入れてはいかがでしょうか。

材料(2人分)

| | |
|--------|------------|
| むきえび | 8尾(75g) |
| 小松菜 | 1/2束(100g) |
| A 卵 | 2個 |
| 普通牛乳 | 150mL |
| 生クリーム | 30mL |
| 塩・こしょう | 適量 |

エネルギー：230kcal
たんぱく質：17.5g
カルシウム：216mg
ビタミンK：169μg
ビタミンD：0.8μg
食塩相当量：0.5g
(1人分)

作り方

- 1 小松菜はゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器に①の小松菜とむきえびを入れて②を流し入れ、オーブントースターで10〜15分、表面に少し焦げ目がつく程度に焼く。



※えびの代わりにベーコンやホタテ貝柱にしてもおいしい。

※牛乳と生クリームの代わりに、スキムミルク大さじ4を水180mLに溶かしたものを利用してもよい。

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

医療ボランティア骨粗鬆症・生活習慣病ネットワーク 代表 高石佳知（高石歯科医院院長）

医療ボランティア骨粗鬆症・生活習慣病ネットワークは、1997年4月に、故森井浩世大阪市立大学名誉教授を代表として設立されました。一般市民の皆様へ、骨粗鬆症の骨折による寝たきりの恐ろしさを知っていただくために、毎月1回無料健康セミナーを開催。セミナーでは骨密度検査や骨粗鬆症の治療方法、体操や食事レシピなどの予防対策について医師、歯科医師が講演しています。スタッフは20名（女性13名、男性7名）で、開催場所は大阪市立総合生涯学習センターです。これまでの参加者は4万5千人（会員約8千人）になります。講演の内容は多岐にわたり、フラダンス、落語、能楽、文楽、野球、法律相談、手相、俳句などのお話もあります。



詳しくは http://www.jpof.or.jp/society/info_osaka/ をご覧ください。

◎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