

カノプス

カノプスは「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「カノプス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

慢性腎臓病では骨折にも注意

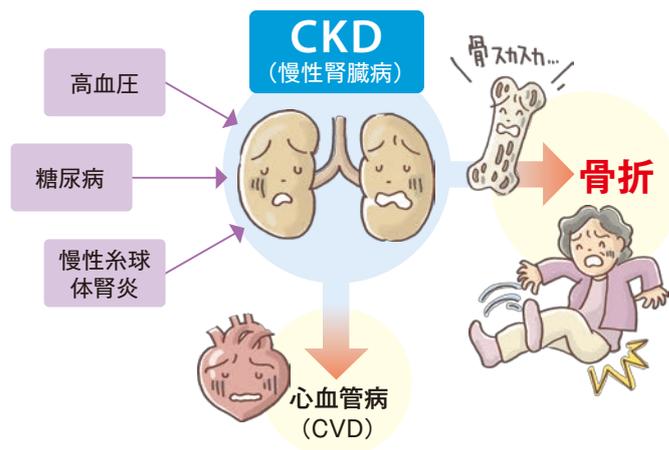
慢性腎臓病(CKD)は生活習慣病の一つで、何らかの腎障害が3ヵ月以上続いている状態です。尿にタンパクが持続して出ている、超音波検査で腎臓に障害が認められたり、腎臓の機能を示す推算糸球体濾過量(eGFR)が低値の場合に診断されます。タンパク尿が持続している場合には、慢性糸球体腎炎にかかっている可能性があります。

CKDは進行性の病気で、軽症の場合は症状がほとんどありませんが、知らないうちに腎機能が低下していくと、透析や腎移植が必要になることもあります。また、CKDが進むと心筋梗塞などの心血管病(CVD)になる危険性が高まります。

糖尿病や高血圧症が進行すると、CKDを合併することも多いので、これらの病気の人はきちんと治療を受けて、病気を悪化させないことが重要です。また、NSAIDs(非ステロイド系抗炎症薬)という痛み止めの薬を多用すると、腎臓に負担をかけてしまうこともあるので注意しましょう。

CKDの患者さんは、骨折にも気をつける必要があります。糖尿病と同様に、CKDでも骨がサビついて骨の質が悪くなるためです。さらに、骨の外側に近い皮質骨という部分に穴が空いてスカスカになるので、CKDが進むにつれて骨折をしやすくなります。高齢でCKDと診断された人は、主治医に相談して、骨粗鬆症の検査をしてもらうことをお勧めします。

今西康雄(大阪市立大学大学院医学研究科代謝内分泌病態内科学)



特選

ほね川柳

腰痛・ひざ痛編

今回は、骨を守る会の講演会での応募作から選ばれた優秀作を選評とともにご紹介します。

腰痛に今日の天気を問い合わせ

(板橋区 M・Nさん)

評 腰が痛む度合いで今日の天気がわかります。

腰痛み脚はしびれて口達者

(練馬区 Y・Mさん)

評 足腰が弱っても、口が達者なうちはまだ大丈夫かも。

母からの猫背、ひざ痛形見あり

(川崎市 Y・Cさん)

評 骨量と筋量は、70%が遺伝で決まるって知ってました？

古希祝い金力よりも筋力を

(板橋区 S・Mさん)

評 お金があっても、動けないんじゃ残念ですからね。

膝枕させてあげたい痛むけど

(西東京市 M・Tさん)

評 わが身の痛みを犠牲にした献身的な優しさに感動。



▶骨粗鬆症をテーマにした川柳や体験談を募集しています

ウェブサイト (<http://www.jpof.or.jp/canopus/senryu/>) よりご投稿ください。特選作には薄謝進呈いたします。

健康のコツ 日光は不足？ 浴びすぎ？

ひと昔前まで日焼けした肌は健康の象徴とされてきましたが、最近は紫外線による健康被害が気にされるようになってきました。でも、紫外線は皮膚でビタミンDをつくるために必要なもので、あまり日光を浴びないでいると、骨軟化症という骨が弱る病気になります。

では、どれくらいが適切な日光浴なのでしょう？ 夏場は日射しが強いので、木陰で30分程度が望ましいとされてい

ます。紫外線が弱くなる真冬は、正午ごろであれば約15分間の日光浴で十分ということが研究でわかっています。その一方、夕方になると紫外線が弱まり、ビタミンDはほとんどつくられませんでした。

長時間の日光浴は必要ありませんが、できるだけ日の高いうちに、少し外出するというのが良さそうですね。「引きこもり」は骨にとっても悪いのです。



骨に役立つ カノープスレシピ [乳和食編] ごちそうミルク肉じゃが

牛乳の良さを生かした“乳和食”

忙しい現代では、コンビニ弁当や即席麺などで食事をすます人もめずらしくありません。料理の手間を省こうとするのは自然な選択ですが、多くの方はヘルシーな和食を家庭で食べたいと願っていると思います。

この肉じゃがは、だしは牛乳、味付けはめんつゆのみ。牛乳のアミノ酸とミネラルのおかげで塩分が少なくてもおいしく、一品で1日に必要なカルシウム量の1/5もとれる、骨粗鬆症予防におすすめのレシピです。食事を見直す一つ的手段として、ぜひ乳和食を食卓に取り入れてみてください。

小山浩子(料理家/管理栄養士)

材料(2人分)

じゃがいも	中1個(150g)
豚バラ薄切り肉	100g
玉ねぎ	中1個(100g)
にんじん	1/3本(50g)
絹さや	適宜
牛乳	200mL(ひたひた程度)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

エネルギー：380kcal
たんぱく質：25.2g
カルシウム：134mg
ビタミンK：5μg
食塩相当量：1.2g
(1人分)

作り方

- 1 じゃがいもは3cm角、玉ねぎはくし切り、にんじんは厚さ1cmの半月切り、豚肉は3cm幅に切る。
- 2 フライパンに①と牛乳、めんつゆを入れ、クッキングシートで落としふたをして強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮る。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったら落としふたを取り、水分を飛ばして火を止める。
- 4 器に盛り、ゆでた絹さやを添える。



※牛乳は加熱すると焦げやすいのでフッ素樹脂加工のフライパンを利用し、時々底を混ぜながら煮るとよい。

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

広島骨を守る会 会長 沖本信和(沖本クリニック 院長)

「広島骨を守る会」は、2015年9月に広島国際会議場で「第17回日本骨粗鬆症学会」が開催されたことに端を発して設立されました。

私たちの会は医師・歯科医師・薬剤師・看護師・理学療法士・放射線技師・栄養士など多職種で構成されています。年に1、2回行う市民公開講座は、多職種であることを生かし、医師・歯科医師だけでなくさまざまな職種のスタッフが、身近でわかりやすい内容にすることに努めています。骨の健康状態を知り、健康であれば維持し、骨が弱くなっていたら改善することが健康長寿に重要であることを伝え、その知識を家庭に持ち帰ってもらうことで、成長期の子供からお年寄りまですべての世代に役立つように心がけています。市民公開講座以外にも、骨に関わる医療者の育成にも力を入れ、勉強会の開催や講師派遣を積極的に行っています。平和・スポーツにとどまらず、健康にも強い広島を目指しています。

◎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