

カノープス

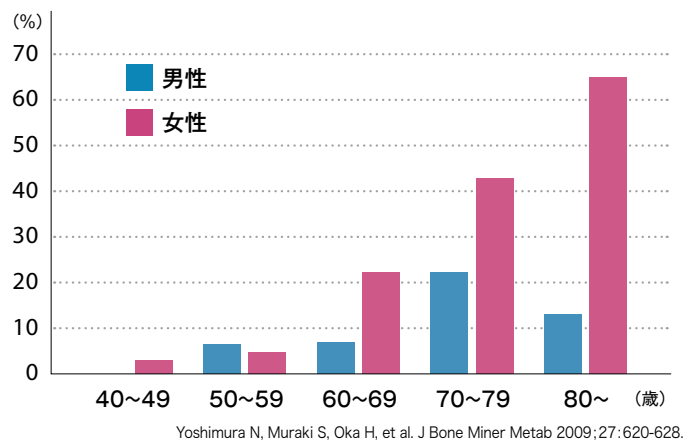
カノープスは「りゅうこつ(竜骨)座」の一等星で、この星を見ると長寿になるとの言い伝えがあります。竜の骨の長寿星「カノープス」は「骨の守り神」といえるでしょう。

骨粗鬆症を治療して骨折を予防しましょう

急速に進む高齢社会では、骨粗鬆症とそれに伴う骨折は重大な問題です。実際、平成 25 年度国民生活基礎調査によると、転倒および骨折は要介護の原因の 4 位を占めています。また、骨粗鬆症と骨折は、高齢者の食事や着替えなどの日常生活動作 (ADL) や生活の質 (QOL) を低下させるだけでなく、生命予後にも影響します。私たちの調査でも、大腿骨頸部 (脚のつけ根) の骨折は、受傷直後だけでなくその後 5 年以上にわたって生命予後を悪化させています。また、背骨の圧迫骨折は、変形性膝関節症や変形性腰椎症よりも QOL を低下させるうえ、脳梗塞に匹敵するくらいの影響があります。さらに、腰痛患者でも圧迫骨折がある場合は、より QOL が悪化することもわかっています。

このように、骨粗鬆症の治療と骨折の予防は非常に重要なのですが、その治療率は極めて低いのが現状です。年齢とともに骨粗鬆症の有病率は加速度的に増加しており (右図)、骨粗鬆症患者数は 1280 万人と推計されているにもかかわらず、実際に治療を受けている患者

骨粗鬆症の有病率



数は 200 万人以下といわれています。1000 万人以上の方が骨折の危険性が高いのに治療していないことを考えると、さらに骨粗鬆症治療の必要性を周知する必要があると考えられます。骨粗鬆症を治療することにより、骨折の 3 割から 4 割は予防できるといわれています。骨粗鬆症を治療して、骨折を予防しましょう。

村木重之 (むらき整形外科クリニック)

『骨粗しょう症連携手帳』配布スタート



『骨粗しょう症連携手帳』は、骨粗鬆症の治療を受けている患者さんが検査結果や投薬状況などを記録して、自身の治療内容に関する理解を高めるとともに、主治医や薬剤師、骨粗鬆症マネージャーなど医療従事者が患者さんの情報を共有できるよう骨粗鬆症財団が立案・制作した手帳です。患者さんの基本情報と、骨折歴、治療薬、骨密度・骨代謝マーカーなどの検査値を記録することができます。

骨粗鬆症の治療を継続することは、将来の骨折予防と健康長寿につながります。ぜひ、「骨粗しょう症連携手帳」をご活用ください。

経過表 (3ヵ月に1回くらいを自家に記入してください)

項目	初診時	1回診時	2回診時	3回診時	4回診時	5回診時	6回診時	7回診時	8回診時	9回診時	10回診時	
性別	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	□男 □女	
年齢	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~	□ 40~49 □ 50~59 □ 60~69 □ 70~79 □ 80~
身長	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	□ cm / □ kg	
骨密度 (T値)	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
骨代謝マーカー	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
治療薬	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
骨折歴	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
その他	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	

医師・骨粗鬆症マネージャーなどへのお願い

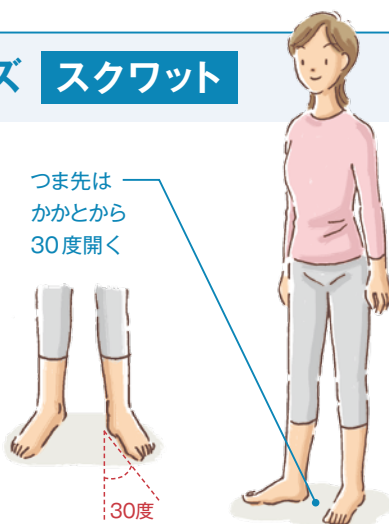
手帳は医療機関向けに無料で配布しています。ご希望の方は骨粗鬆症財団ウェブサイトよりお申し込みください。

<http://www.jpof.or.jp/notebook/>

骨折予防エクササイズ スクワット

1セット 5~10回 1日 2、3セット

スクワットは、下肢全体の筋力を効果的に強くする運動です。ひざがつま先より前に出ないようにすることが大切で、正しいやり方で行うと下半身の大部分の筋肉が強くなります。ひざが前に出てしまうと、ひざのお皿の骨（膝蓋骨）の裏側の関節面に強い力がかかり、膝痛の原因になるので注意しましょう。



1 肩幅より少し広く足を広げて立つ。



2 腰を後ろに引きながら、ゆっくりひざを曲げ、またゆっくりもとの姿勢に戻る（5秒で下がり、5秒で戻るペース）。

骨に役立つカノープレシピ 和風大根スパゲティ

大根の葉は骨を強くする栄養素がたっぷり

大根の旬は11月～2月。この時期は、甘くてみずみずしく、おいしい大根を手に入れることができるでしょう！ おせち料理の後は、さっぱり和風大根スパゲティはいかがでしょう。

大根の葉には骨を強くするカルシウムだけでなくビタミンKも多く含まれます。購入する際は、葉つき大根を買って、大根葉はゆでて、冷凍保存しておくといよいでしょう。

材料(1人分)

大根の葉	60g
大根	50g
しめじ	40g
にんにく	1片
しょうが	6g
焼きのり	1/8枚
スパゲティ(乾)	100g
A 酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
めんつゆ	大さじ 1・1/2
ごま油	大さじ 1/2

エネルギー：502kcal タンパク質：17.1g カルシウム：175mg
ビタミンK：212μg 食塩相当量：1.6g (1人分)

作り方

- 1 大根の葉はゆでて細かく切る。大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽くきる。
- 2 しめじは石突きを落として小房に分け、にんにく、しょうがは千切りにする。
- 3 耐熱ボウルに②とAを入れてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジで5分間加熱し、①の大根の葉を加えて混ぜる。
- 4 スパゲティをゆで、③に加えてさっと混ぜ、皿に盛って①の大根おろしと細切りにしたのりをのせる。



長寿を象徴する星「カノープス」



冬の南の空に明るく輝くシリウスやオリオン座。そこから下に目を向けて地平線近くに赤っぽく光る星、それがカノープス（りゅうこつ座の一等星）です。

日本では、東北地方中部以南の地域で、建物や山がなく街の明かりのじゃまもない場所で、冬の限られた時間にしか見ることはできません。北半球では見えるだけで価値のある赤い星カノープス。だからこそ、見ると長寿になるといわれているのですね。

◀石川県白山市で撮影されたカノープス
(2017年11月1日 午前3時38~45分)

写真提供：大杉忠夫さん（てんとう虫天文同好会／石川県小松市）

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