

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。

肺の生活習慣病“COPD”と骨粗鬆症

慢性閉塞性肺疾患（COPD：シーオーピーディ）は、肺の細い気管が慢性炎症により閉塞して、空気の流れが悪くなってしまふ病気です。酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞という小さな袋が壊れて大きな部屋になる「肺気腫」なども起こります。その結果、慢性の咳やたん、息切れなどが起こり、重症になると日常生活にも支障をきたします。COPDは代表的な生活習慣病の一つで、ほとんどが喫煙によって起こります。40歳以上の男性に多く、患者数は数百万人以上と考えられますが、診断されているのは一部です。

COPDは肺の病気ですが、さまざまな全身性疾患を合併します。その一つである骨粗鬆症は、通常の3倍もかかりやすくなることがわかっています。COPDでは骨密度の低下に加えて骨の質も悪くなります。原因はまだよくわかりませんが、喫煙や慢性炎症は骨を弱くします。COPDの病期が進むと筋肉が減ってしまうサルコペニアやビタミンD欠乏を合併しやすくなり、

ますます骨粗鬆症の危険が高まります。COPDの治療に使われるステロイド薬も骨を弱くします。椎体(背骨)に骨折が起これば胸郭が変形して呼吸機能がさらに低下してしまうため、COPDと骨粗鬆症は悪循環を形成してますます重症化してしまいます。

長期の喫煙者で咳や息切れなどの症状がある場合には、内科で呼吸機能検査を受けてください。COPDと診断された方は絶対に禁煙が必要です。禁煙すると骨形成力が復活し、骨の強さも改善します。椎体骨折は痛みを伴わず気付かないうちに起こることもあるので、定期的に骨のX線検査や骨密度検査を受けることが大切です。

井上大輔 [帝京大学ちば総合医療センター第三内科(内分泌代謝)]



ドクターインタビュー

わたしと骨粗鬆症
第4回

高橋榮明 先生

たかはし・ひであき
新潟リハビリテーション病院、
新潟骨の科学研究所顧問。
1958年新潟大学医学部卒業。
新潟大学整形外科教授、新潟
医療福祉大学学長などを経て
現在に至る。英国で骨折リ
エゾンサービスの調査後、日
本で骨粗鬆症リエゾンサー
ビスの活動を推進するなど骨粗
鬆症性骨折予防に取り組む。

自分で動ける幸せのため、骨粗鬆症リエゾンサービスを推進

日本では、要介護の原因となる大腿骨近位部(足のつけ根)骨折の増加が問題となっています。加齢などで骨が弱くなって骨折を起こすと、その後に反対側も骨折することが多いのですが、英国はそうした二次骨折を減らすことに成功しています。医師や看護師などが職種を超えて連携することで、骨折予防を徹底的に行っているのです。2012年、わたしは英国に渡ってその活動を学び、帰国後はさっそく多職種協働による骨折予防に取りかかりました。

この取り組みは日本では「骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)」と呼ばれています。骨折が減らない理由の一つに、骨粗鬆症の治療がきちんとされていないということがあります。OLSでは、骨粗鬆症の治療が必要な患者さんを手助けします。たとえば看護師が、骨折で入院した患者さんや家族に骨折予防の大切さを話したり、退院後にはかかりつけ医と連絡をとって、骨

粗鬆症の治療状況を確認したり、患者さんの転倒予防の相談に乗るなどして、骨折予防に取り組んでいます。

ところで、わたしの母は94歳の時に2週間の検査入院をしたのですが、帰宅したときには自立歩行ができなくなっていました。入院中は転倒を恐れて車椅子を使用していたからです。退院後、歩行訓練をして屋内歩行ができるようになりました。短い距離ながらも歩けたことは、本人はもちろん家族にとっても喜びでした。自分で動ける幸せは、生きる尊厳を維持するために大切であることを実感しました。

OLSというチーム医療は骨の健康を守り、骨折をして寝たきりにならないよう、患者さんが「自分で動ける」ための手伝いをします。患者さん自身も家族と一緒に自分はどうありたいかを考え、チーム医療のメンバーと十分話し合い、治療やリハビリに励みましょう。

健康のコツ 膝の痛みと運動

中高年の膝の痛みの主な原因である変形性膝関節症。この病気は、筋力を鍛えることで症状が軽減することが知られています。一方、運動で膝の痛みが出る場合もあります。膝が痛いときは運動をしないほうがいいのでしょうか？

膝の痛みがある場合でも、生活に支障がない程度であれば運動をしても大丈夫です。また、運動をしている時に多少痛みが増えても、運動が終わって30分程度で治まる範囲

であれば、翌日も続けていいでしょう。ただし、運動後の痛みが翌日まで持ち越す場合は要注意。関節の中や周囲の筋肉などに炎症が起きているかもしれません。こうした場合は、3日から1週間くらい運動を休んで、日常生活の動きに支障がない程度に治まったら、半分くらいの運動量から始めて、徐々に元に戻していきましょう。運動は無理せず、続ける。これが大切です。強い痛みが続く場合は医療機関を受診してください。



骨に役立つ カノープスレシピ [乳和食編] ミルク卵の花

賢く摂ろう! カルシウム

牛乳の主な栄養成分、たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・ビタミンB2は、骨を丈夫に保ちます。特にカルシウムは、筋肉の収縮・神経の伝達・血液の凝固など生命に関わる働きをしています。うれしいことに牛乳の栄養価は加熱してもほとんど変わりません。毎日の食事づくりに牛乳を上手に活用することをお勧めします。牛乳はカルシウム吸収をサポートするビタミンDや、大豆イソフラボンと一緒に摂ると効率的でしょう。それらと減塩とが同時にかなう料理が、ミルク卵の花です。なお、せっかく摂ったカルシウムも体を動かさないと骨から出ていってしまいます。適度な運動も心掛けてくださいね。

小山浩子 (料理家/管理栄養士)

材料(2人分)

普通牛乳	200 mL
おから	100 g
干しいたけ	3枚
にんじん・長ねぎ	各1/6本
油揚げ	1/2枚
しょうが	1/2片
サラダ油	小さじ1
顆粒だし(和風)	小さじ1
塩	少々

エネルギー	: 197kcal
たんぱく質	: 9.8g
カルシウム	: 189mg
ビタミンD	: 0.9μg
食塩相当量	: 0.9g
(1人分)	

作り方

- 1 干しいたけは牛乳で戻して一緒に鍋に入れ、顆粒だしを加えて落としぶたをし、中火よりやや弱火で5分ほど煮る。しいたけは取り出し、軸を除いて千切りにする。煮汁は取っておく。
- 2 にんじん、しょうが、油揚げは千切りに、長ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱して②のしょうがを炒め、香りが出たらにんじん、長ねぎ、油揚げを加えて炒める。さらにおからを加えてパラッとするまで炒め、①のしいたけと煮汁を加え、へらで混ぜながら中火で煮て、塩で味を調える。



※干しいたけは20分ほど天日干しするとビタミンDが増える。

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

信州骨を守る会

代表 中村幸男 (信州大学医学部整形外科)

信州骨を守る会は2018年8月、長野県内で骨粗鬆症についての啓発と早期発見、骨折予防の活動を支援することを目的に発足しました。信州大学医学部整形外科名誉教授の加藤博之先生、丸の内病院院長の中土幸男先生、松本市医師会の花岡徹先生、松本歯科大学教授の田口明先生、岡谷市民病院整形外科部長の内山茂晴先生、かみむらクリニック院長の上村幹男先生が役員を務めています。長野県民の平均寿命は全国トップレベルですが、健康寿命とは差があります。健康寿命を損ねる主な原因として、骨粗鬆症に伴う脆弱性骨折、歯周病などが考えられます。これらへの対策は健康寿命延伸につながります。骨を丈夫にするためには各人に適した運動と食事も重要です。私たちは小児から100歳を超える高齢者まで、すべてのみなさんの骨密度を増やし、骨折を予防することを目標に、さまざまな診療・研究に取り組んでいます。

◎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