

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。

骨粗鬆症と口腔ケア

骨粗鬆症の人が歯周病になると歯が抜けやすくなります。骨がもろくなっているところにさらに歯周病が進むと、歯を支える骨が溶けはじめるためです。つまり、歯周病は「骨の病気」でもあるのです。

歯は健康の源といわれ、丈夫な歯でしっかりかむことで、食物からカルシウム、ビタミン類などの栄養素の摂取が十分にできるようになります。歯が抜け落ちて栄養不足にならないためにも、骨粗鬆症は決して見過ごしてはならない病気なのです。

現在、歯科医院でも骨量減少者を見つけ、骨粗鬆症診療をしている医院を紹介する取り組みが進んでいます。あごの骨の骨密度診断(ボーンライト法^{*})を行って、簡単に骨の状態を調べられる歯科医院も増えてきました。

また、まれですが、骨粗鬆症治療薬のビスホスホネートなどを投与されている患者さんで、あごの骨が腐ったような状態になる顎骨壊死(がっこつえし)の発症が問題になっています。その対策は、日頃から骨粗鬆

症と歯の関係をよく理解している歯科医のもとで、定期的に歯石除去、ブラッシング指導、あごの骨の検査を受けて、口腔内を清潔に保つことです。骨粗鬆症と診断されたときには、歯科医と相談して、抜歯などの手術や処置は治療薬の処方前にすませておくことも大切です。

骨粗鬆症から自分の歯を守り、顎骨壊死を予防するためにも、ぜひ、近くの歯科医院に気軽に相談してください。一生自分の歯で食事ができるようがんばりましょう。

高石佳知 (高石歯科医院)



^{*} ボーンライト法:

http://www.tensyokai.or.jp/information/A4_20_ura.pdf



骨ほねQ&A

Q コロナ禍でもできる運動は?

A 新型コロナウイルス感染症の日々の感染者数は、4月中旬をピークにして減少に転じています。ただ、比較的ゆっくりとしたペースでの減少で、第2波の心配もあるため、自粛期間が長丁場になることも考えられます。そうすると運動不足の期間も長引き、結果的に筋肉や骨が弱くなり、足腰に影響が出てきます。したがって、こうした状況でも、日々運動することにもしっかり目を向けることが大切です。

ウイルスの感染は物理的に起きます。つまり飛沫感染か接触感染です。そのため、家の中で運動をすることや、外の広いところを歩いたり走ったりすることは問題ありません。自宅での運動としては、ロコモティブシンドロームの予防体操であるロコトレ(スクワット、片脚立ち、踵上げ)

はとても簡単で、骨と筋肉に有効です。ラジオ体操をあわせると、ちょうどよい全身運動になります。

ウォーキングやジョギングをするときは、人の多い公園より道のほうが感染リスクが低いといえます。そして自分の飛沫が飛ばないように、周囲の人に心配をかけないようにマスクをつけましょう。人と人の距離の確保(ソーシャルディスタンス)は、通常は1~2mといわれていますが、歩くときは5mくらい、走るときは10mくらい離れていたほうがよいといわれています。マスクをして、道をスタスタ速足で歩く。そしていつもより長めに歩いてみましょう。

皆さんが足腰も含め、心身ともに健康で過ごされることを祈っています。

石橋英明 (伊奈病院整形外科/本紙企画委員)

ロコトレは

骨粗鬆症財団 (http://www.jpof.or.jp/pdf/sizai/leaf_04_181003.pdf) や

ロコモチャレンジ! 推進協議会 (<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>) のサイトをご参照ください。

健康のコツ 骨粗鬆症の薬

現在、骨粗鬆症の治療薬は種類が多く、個々の患者さんの症状や病気の進行度に応じて、選択肢が増えてきています。最近では、従来の薬よりも強力に骨密度の増加が期待できる薬や、患者さんが継続しやすいように配慮された投与間隔や剤形（錠剤・散剤・注射剤など）の薬も登場しています。

骨粗鬆症の治療が始まったら、自分のライフスタイルやライフサイクルに合った薬を医師に選択してもら

い、服用を継続することが大切です。薬の効果がしっかり現れるように、また安全のためにも、用法はきちんと守りましょう。薬によって飲むタイミングや注意すべき点があるので、困ったときには遠慮なく身近な医師や薬剤師に相談してください。

痛みがなくなったから、なかなか骨密度が上がらないからと、自己判断で薬を勝手に中止しないようにしましょう。骨粗鬆症治療ではどの薬でも継続することが最も大切です。

骨粗鬆症治療薬の種類

骨の吸収(骨を壊す働き)を抑制する薬

- ・女性ホルモン薬
- ・活性型ビタミンD₃薬
- ・ビスホスホネート薬
- ・SERM
- ・抗RANKL抗体薬(デノスマブ)

骨の形成(骨を作る働き)を促進する薬

- ・副甲状腺ホルモン薬(テリパラチド)

骨吸収の抑制と骨形成の促進の両方に作用する薬

- ・抗スクロステチン抗体薬(ロモゾマブ)

その他

- ・カルシウム薬
- ・ビタミンK₂薬(メナテトレノン)
- ・カルシトニン薬

骨に役立つ カノープスレシピ おかひじきの洋風白あえ

シャキシャキ食感がおいしさのポイント

おかひじきの旬は4月中旬から5月で、ちょうど今です。鮮やかな濃い緑色の若い芽の部分が食用で、βカロテンやビタミンK、カルシウムを多く含みます。

おかひじきは乾燥しないようにラップに包んで、冷蔵庫の野菜室に入れておくことで保存できますが、鮮度の良いうちになるべく早めに使いきるようにしましょう。

シャキシャキ感が残る程度に下ゆでして、あえ物やサラダにしたり、そのまま天ぷらにするなど、食感を生かした料理に挑戦してみましょう。

材料(1人分)

おかひじき	40g
ぶなしめじ	30g
にんじん	20g
木綿豆腐	1/4丁(80g)

[A]

いりごま	大さじ1/2強(5g)
マヨネーズ	大さじ1弱(10g)
しょうゆ	少々

エネルギー	: 180 kcal
たんぱく質	: 8.2 g
カルシウム	: 197 mg
ビタミンK	: 170 μg
食塩相当量	: 0.7 g (1人分)

作り方

- 1 おかひじきは塩少々を入れた熱湯でさっとゆで、水けをきって3cmほどの長さに切る。にんじんは千切りに、しめじは石突きを取って小房に分け、いっしょに熱湯でさっとゆで、水けをきる。
- 2 豆腐はキッチンペーパーに包み、両手で挟んで水けをきり、ボウルに入れてつぶし、[A]を加えてよくすり混ぜる。
- 3 ②に①を加えてあえ、器に盛る。



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

兵庫骨を守る会 理事長 新倉隆宏 (神戸大学大学院整形外科)

NPO 法人「兵庫骨を守る会」は、兵庫県における骨粗鬆症という病気についての啓発活動を通じ、県民のみなさんの骨粗鬆症検診受診率の上昇、早期発見、早期治療介入、骨折発生予防に資することを目的に、2018年8月に発足しました。翌年3月に第1回市民講座を開催し、参加者を対象にFRAX®(骨折リスク評価ツール)を用いた骨粗鬆症検診も実施しました。その他の活動としては、入会者に会報「コツコツ通信」をお届けしています。

兵庫県は大腿骨近位部骨折(脚のつけ根の骨折)の発生数が多く、これを治療するための手術が多く行われています。また、2018年の全国の骨粗鬆症検診受診率調査では、兵庫県は31位でした。兵庫県では骨粗鬆症に対する意識が、一般の人も医療従事者も未だに低いというのが現状です。これを打破すべく、県民のみなさんに骨粗鬆症を知ってもらい、積極的に検診を受けてもらうように働きかけ、骨を守って骨折を予防する活動を続けています。

◎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