

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。

サルコペニアにご用心

サルコペニアという言葉をご存知でしょうか？簡単に言うと、「年齢とともに筋量と筋力が低下すること、身体機能が低下すること」を意味します。加齢に伴う筋力の低下は当たり前だと思うかもしれませんが、このサルコペニアが現在重大な問題となっています。要介護の原因の第3位は「高齢による衰弱」ですが、そこには少なからずサルコペニアが含まれています。

筋力が弱くなると外出が億劫になり、運動しなくなることで、ますます筋力が弱って歩けなくなるという悪循環が起こります。大腿四頭筋(ふとももの筋肉)の弱い人は膝痛が起こりやすいことや、筋力訓練は消炎鎮痛剤と同じくらい膝痛に治療効果があることを考えると、筋力は膝痛に大きな影響を与えていることがわかります。また、サルコペニアと骨粗鬆症も密接に関連しています。これらの点からも筋力を保つことがいかに大切であるかがわかると思います。

サルコペニアの診断では握力と歩行速度、筋量を測

定します。握力は男性26 kg、女性18 kg未滿、歩行速度は男女とも秒速0.8 m以下が診断基準で、どちらか一方でも当てはまるとサルコペニアの可能性がります。



わが国では約400万人がサルコペニアの状態であるといわれています。青信号を渡り切るには秒速1 m以上の歩行速度が必要なので、信号を渡るのがおぼつかなくなってきたら要注意です。ちなみに若者の歩行速度は秒速1.4 mです。

今のところ、筋肉の量と力は薬で保つことはできません。運動しないと、当然筋肉は弱ってきます。歩けなくなるとは大変です。ウォーキングなど軽いものでよいので、無理なく運動を続けて筋肉を保ちましょう。

村木重之(むらき整形外科クリニック/本紙企画委員)

「ストップ・ザ・骨粗鬆症」世界骨粗鬆症デー in 金沢 2018

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」。世界から骨粗鬆症による骨折をなくすことを目標に、1996年にイギリスで創設されました。日本でもこの日に合わせて、毎年各地で骨粗鬆症に関するイベントが行われています。

2018年の世界骨粗鬆症デーには、石川県金沢市で、骨量測定体験会や骨粗鬆症の市民公開講座、書道パフォーマンス、迎賓館のブルーライトアップなどたくさんのイベントが行われ、多くの市民で賑わいました。

公開講座では「骨粗鬆症になったらどんなものを食べたらいいの？」などの質問に、骨粗鬆症財団理事長の折茂肇氏と、北陸大学理事・薬学部教授で金沢骨を守る会の三浦雅一氏の二人が答えました。

骨の健康のために大切な栄養素は、カルシウムやタンパク質、ビタミンD、ビタミンKで、乳製品や魚類、きのこ類、緑黄色野菜をバランスよく食べることが良い

とのこと。じつは、日本人にはカルシウムとビタミンDが不足している人が多いそうです。また、西日本に比べて東日本では太もものつけ根の骨折が少なく、これは納豆の消費量が関係しているかも!? という話も出ました。なぜなら、東日本でよく食べられる納豆はビタミンKを豊富に含むからです。そのほか、骨の健康には運動が欠かせないこと、骨粗鬆症と診断されたらきちんと服薬することも大切ということも講座では話されました。

自分の骨量を知って、骨粗鬆症について学び、健康寿命をのばすきっかけになるのが「世界骨粗鬆症デー」。ぜひ、覚えてください。



金沢駅前に掲げられた世界骨粗鬆症デーのタペストリー

健康のコツ 生活習慣を見直して自然な睡眠を

なかなか寝つけない、夜中に目覚めるなど、睡眠の悩みがある人は生活習慣を見直してみましょう。寝つきを悪くし、眠りを浅くする、午後遅い時間の光刺激（スマホ、テレビ、パソコンなど）、カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶など）、タバコは避けましょう。アルコールは寝つきが良くなるものの、眠りの質を下げます。尿量が増えてトイレに行きたくなくなったり、翌朝の血圧上昇、早朝覚醒にもつながります。睡眠中は暗くし、朝は決まった時間に起き

て光を浴びて朝食をとり、日中は頭も体もしっかり使って活動し、休日の寝溜めや昼寝は30分程度とし、体内時計を整えてください。

不眠には加齢に伴う活動量の低下、ホルモンバランスの変化（メラトニンなど）が関わっています。睡眠薬には習慣性、依存性があるものもあり、転倒リスクも上昇するので注意しましょう。8時間ぐっすりではなく、6時間それなりに、を目安に自然な睡眠を心がけてください。



骨に役立つ カノープスレシピ ニシンと昆布のうま煮

ハレの日の冬のごちそう

能登では祭りの日のごちそうとして各家庭で代々作られてきた郷土料理。食材が乾物なので保存食としても優秀で、一度に大量に作るとうまみも増します。身欠きニシンを骨ごと丸ごと昆布と一緒にやわらかく煮るこの調理法は、カルシウムをたっぷり摂取できるうえに、昆布に含まれるミネラルで吸収率もさらにアップします。骨を丈夫にしたい人にはおすすめの一品です。

しもおきひろこ

(フードコーディネーター/料理研究家/金沢市在住)

材料(4人分)

ニシン(半干し)	300g
早煮昆布(乾燥)	40g
A 酒	100mL
しょうゆ	50mL
みりん	50mL
砂糖	大さじ2
下ゆで用米のとぎ汁	適宜

エネルギー：296kcal
タンパク質：15.7g
カルシウム：94mg
ビタミンD：27μg
ビタミンK：9μg
食塩相当量：3.1g*
(1人分)

* 煮汁を摂らなければ食塩相当量は上記の1/2程度

作り方

- 1 昆布はサッと洗ってハサミで1~2cmの長さにし、水に20~30分浸してから水気を切る。鍋に入れて1Lの水を注ぎ、ふたをして弱火~中火で約30分煮る。
- 2 ニシンは食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁(なければ水と一つかみの米)で10分ほどゆで、ザルに上げて水洗いする。
- 3 ①の鍋にAと②を加え、アクを取りながら弱火~中火で1時間ほど煮込み、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

札幌骨を守る会 会長 高田潤一 (北郷整形外科医院 副院長)

札幌骨を守る会は、2008年に骨粗鬆症についての啓発活動を目的に設立されました。近年は、留萌市を中心として設立されたNPO法人留萌コホートピアと共催で市民講座を開催しています。留萌市には地域住民の健康維持増進を目的とした「るもい健康の駅」という施設(写真)があり、市民講座もこの施設を利用して開催しています。

市民講座では、医師、管理栄養士、理学療法士による骨粗鬆症・ロコモ関連の講演、実践を行ってきました。2018年には歯科医師による高齢者の口腔ケアについての講演も開催しました。また、同時に骨量測定会も行い、参加者が自分の骨の状態を把握できるようにしています。さらに地元紙に内容を掲載してもらい、市民講座に参加できなかった人の啓発もできるよう工夫しています。今後も健康寿命延伸に貢献できるような活動を推進していきたいと思えます。



◎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