

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。

骨の強度を調べる骨密度検査

骨粗鬆症は、骨の「強度」が低下して「骨折」をしやすくなる病気です。骨の「強度」は70%が「骨密度」で決まり、30%が「骨質」によるといわれます。「骨質」を簡単に調べる方法はまだ確立していませんが、「骨密度」は正確に測ることができます。そこで、骨粗鬆症の診断は骨密度の測定結果と、骨がもろくなって軽い力が加わっただけで骨折をしたことがないかといった問診を組み合わせで行われます。

骨は、中心部の海綿骨とその外側の皮質骨からなり、その比率は、骨の部位によって異なります。海綿骨は、スポンジ(海綿)のような構造をしており、加齢や閉経によって最初に減っていく部分です。背骨は海綿骨の割合が大きい骨なので、骨粗鬆症になると背骨がつぶれて身長が縮むことが多いのです。しかし、背骨は皮質骨の割合が大きい腕や手の骨よりも先に、骨粗鬆症の治療効果が現われる骨でもあります。

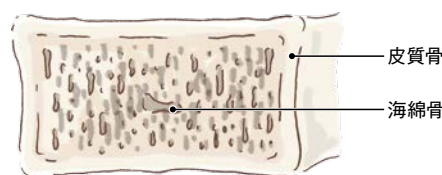
骨は部位によって構造や性質がさまざまです。また、骨密度の検査機器には多くの種類があり、機器によって測定値が異なります。骨の強度を定期的に調べる場

合は、検査する骨の部位と検査方法、検査機器を同じにする必要があります。

骨粗鬆症検診では、手軽に骨密度を測れる腕や手の骨での測定や、かかとの骨で測定する超音波法(QUS)が使われることが多いですが、精密検査では、骨折すると日常生活が不自由になってしまう背骨や足のつけ根の骨密度を、大型の機械で測定する、DXA(デキサ)が勧められます。

福永仁夫(川崎医科大学 学長)

背骨の断面



QUS



DXA



骨はねQ&A



骨量(骨密度)の検査で、超音波で測るもの(QUS)とエックス線で測るもの(DXA)の両方を受けたところ、結果が異なりました。どちらを信用したらよいのでしょうか？



QUSは、骨の中を通過する超音波の速度をもとに、骨量と骨構造とを間接的に評価する方法です。そのため、厳密には骨密度検査装置ではなく、骨評価装置と呼ばれます。手軽に測定できる利点がありますが、得られる結果は、DXAと比べるとかなり精度が低くなります。両者の結果が大きく違ったときは、基本的にはDXAを信用したほうがよいでしょう。

その一方、DXAにも弱点があります。たとえば、すでに背骨の圧迫骨折がある人や、血管が硬くなり石灰

化している人の場合、DXAでは本当の骨密度よりも高い数字がでてしまうことがあります。

まとめますと、QUSの判定値がDXAの値より高い数字の場合は、DXAを信用してよいですが、QUSの値が低く、DXA(特に腰椎)のほうが高い場合は、大腿骨頸部など他の部位でDXAによる骨密度の再検査をしたほうがよいでしょう。

鈴木敦詞(藤田保健衛生大学 内分泌代謝内科 / 本紙企画委員)

健康のコツ 熱中症対策のポイント

暑い夏がやってきました。熱中症対策のポイントを知っておきましょう。

① 屋内・屋外を問わず、暑い場所に長時間いない

運動・外出の際は暑い時間帯・場所を避けてください。また、屋内ではエアコンなどで室温28℃以下を保つよう心がけましょう。睡眠不足も大敵です。

② こまめに水分補給。水分として、電解質を含むものをとる

水分が不足すると体温調節が困難にな

るため、十分な水分をとることが重要です。また、熱中症予防には、水分だけでなく電解質も必要です。水とともに塩分も補充しましょう。

③ 熱中症のサイン、症状を知っておく

熱中症のサインは「汗がでにくくなる」「皮膚がかさつく」「口の中がねばつく」「手足がつる」「めまい、立ちくらみがある」「頭痛、吐き気がある」などです。こうした症状があったら涼しいところで休んで、水分・塩分をとりましょう。



！ 症状が続くようなら早めに医療機関を受診しましょう

骨に役立つ カノープスレシピ

金時草とチーズの酢の物

夏の加賀野菜を代表する金時草

金時草は、金沢では昭和初期から伝統野菜として広く栽培されています。葉は表と裏で色が違い、濃い緑色と鮮やかな紫色。名前の由来はこの葉の色が「金時芋」の紫色に似ているからといわれています。

パキッと茎からちぎれる葉は、お子様にお手伝いしてもらおうと楽しい台所仕事になりますよ。サッとゆでて酢の物にするのが、独特のぬめりと赤紫色をもっとも生かせる調理法。

カルシウムやビタミンKがとれるうえ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやポリフェノールなど多くの栄養素を含み、生活習慣病からも守ってくれる、まさに“健康野菜”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）

材料(1人分)

金時草	1束(80g)
プロセスチーズ	40g
すし酢	50ml(大さじ3)

エネルギー：58kcal
タンパク質：2.5g
カルシウム：106mg
ビタミンK：37μg
食塩相当量：1.1g
(1人分)

作り方

- 金時草は葉をちぎり、サッとゆでて水にとり、3～4等分に切る。チーズは1cm角に切る。
- すべての材料をよく混ぜ合わせ、しばらく置いてなじませる。



※金時草の和名はスイゼンジナ（水前寺菜）。金時草の栄養価は日本食品分析センター分析データによる（沖縄県農林水産部調査 <http://traddb.pref.okinawa.jp/dentou/mainMenuGuest.do>）

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

名古屋骨を守る会

会長 鈴木敦詞（藤田保健衛生大学 内分泌代謝内科 / 本紙企画委員）

名古屋骨を守る会は、平成15（2003）年に、故富田明夫愛知医科大学名誉教授を会長として設立されました。当時は、骨粗鬆症治療に熱心な先生がまだ少なく、良い治療を受けるためにどうすればよいかわかっている患者さんが多かったことが、設立の理由でした。

毎年2回、愛知県医師会館で開催する市民公開講座には、常連の方もふくめ毎回およそ200名が参加されます。骨を守る会の活動を通じて、病院とは違った形で、患者さんやそのご家族のお話をうかがうことで、私たちスタッフも成長させていただいています。講演会は、骨粗鬆症の栄養・運動・薬物治療がテーマのことも多いのですが、健康寿命の延伸のために、できるだけ幅広い分野のお話も聞いていただけるように考えています。



◎第31回名古屋骨を守る会 講演会は2018年8月19日（日）12:00～17:00 愛知県医師会館
詳しくはこちら ▶ http://www.jpof.or.jp/p_society/2018/06/16/6493/

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