

あざみ通信

〒393-0047

諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505

FAX.0266(28)0550

URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集 予防が肝心！骨粗しょう症 ▶胃と腸の話 内視鏡はどのくらいの間隔がいい？
▶スタッフコラム ササミのおかずサラダ ▶食べ物よもやま話 いわし

冬の諏訪湖と言えば昔はスケートが盛んでした。懐かしの“下駄スケート”は明治39年下諏訪の飾り職人によって考案されたといわれ、手に入りやすいことから、スケートが冬の娯楽として定着するのに役立ちました。明治42年には国内初の競技スケート大会「第一回諏訪湖一周スケート大会」が開催され多くの参加者でにぎわったそうです。



閉経後の女性に多い

骨粗しょう症とは骨密度の低下により骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。心筋梗塞(こうそく)や脳卒中のように命にかかわる病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になることもあり、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす“健康寿命”を縮める原因になります。

骨粗しょう症の患者数は女性980万人、男性300万人と推定されますが、治療を受けているのはその30%程度とされています。加齢とともに患者数も増え“80歳代の女性の2人に一人が骨粗しょう症”と推定されています。自分で骨粗しょう症の自覚がなくても加齢によるものだと思っていた“腰が曲がった”“身長が縮んだ”などの症状が骨粗しょう症による椎体(背骨)の骨折から起きている場合があります。

骨粗しょう症は加齢だけでなく長年の偏った食生活や運動不足といった生活習慣とも大いにかかわって発症します(下図)。骨量は20歳前後でピークを迎え、50歳前後から低下が始まりますが、子供の頃からの“バランスよく食べてよく運動してよく眠る”という健康的な生活習慣が骨を丈夫にします。若い時から健康的な生活で“骨”貯金をし、骨粗しょう症予防につなげましょう。



【骨粗しょう症の主な原因】

加齢 閉経(女性) 食生活 運動不足 家族歴 内分泌疾患
生活習慣病(糖尿病など) 喫煙・過度の飲酒 薬剤(ステロイドなど)

転倒は寝たきりの原因に！

骨粗しょう症になると骨折する可能性が高くなります。骨折が生じやすい部位は主に背骨(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。寝たきりの原因となる大腿骨頸部骨折の8割以上は転倒が原因と言われており、高齢者の転倒の半数以上は家庭内で起きています。特に寒い時期は体の動きが鈍くなり転倒しやすくなります。転倒による骨折を防ぐため生活環境を点検し、取り除くことのできる要因は改善しましょう。

【室内で転倒する要因】

- ・電気コードにつまづく
- ・滑りやすい床や濡れているところで滑る
- ・畳とマットなどの1~2cmの段差につまづく
- ・夜間のトイレなど暗いところで足がもつれる
- ・寒さなどで体の動きが悪くなりバランスを崩す



治療は根気よく続けましょう

骨は古い骨を壊す作業(骨吸収)と新しい骨を作る作業(骨形成)を常に行っていますが、この新陳代謝がアンバランスになり骨量を維持できなくなると骨量減少が始まります。骨粗しょう症の治療薬は大きく①骨吸収を抑制する薬 ②骨の形成を促進する薬 ③カルシウム製剤 に分類され、患者さんの症状や病気の進行度に応じて処方されます。近年様々なタイプの薬が開発され、薬の選択肢が広がってきましたが、治療を始めても一年後に患者さんの約半数が処方通り内服できていないという報告もあります。内服しても効果は感じられないかもしれませんが、治療効果が表れるのには1~2年かかります。治療継続しやすいよう投与間隔や薬の形に配慮したものもあるので、自己判断で中止しないようまずは主治医に相談してみましょう。治療していない人も市町村の健診など利用し定期的に骨密度検査を受け、自分の骨密度を知ることが大切です。



食事と運動で骨粗しょう症予防！

1.カルシウムとビタミンを中心にバランスの取れた食事を！

骨を強くするためには骨を構成するカルシウムや、腸や腎臓からカルシウムの吸収を促進するビタミンDを中心に様々な食品をバランスよく食べることが大切です。骨粗しょう症と言われてからではなく、若い時から意識して食事に気を付けましょう。



2.スナック菓子とインスタント食品の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やインスタント食品にはカルシウムの吸収を阻害する食塩が多く含まれています。食べ過ぎると食塩の過剰摂取になり骨密度を下げる原因になるので気を付けましょう。

3.定期的に運動しましょう！

骨の強化に適度な運動が欠かせません。骨は負荷がかかるほど細胞が活性化し、より強くなる性質があります。つま先立ちやスクワットなど家でできる簡単なもので構いませんので軽い運動を続けましょう。

4.適度な日光浴も大切！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも作られます。夏に長時間直射日光を浴びることは肌のダメージを大きくしますが、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬であれば30分程度歩いたり、夏も短時間木陰で過ごすなど日光浴の機会を作りましょう。



5.定期的な骨密度検査を！

骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。骨折してから骨粗しょう症に気づくのでは遅すぎます。市町村の健診など利用して骨密度を測定し早めに対策をたてておくことが大切です。

胃と腸の話

内視鏡はどのくらいの間隔がいい？

内視鏡(胃カメラ)を定期的に受けることは、胃がんを予防する上で大事なことです。ではどのくらいの間隔で受ければいいのでしょうか。

日本消化器内視鏡学会の見解ではどのくらいの間隔が適切かとのデータはないようですが、2~3年に一度は受けるのが良いと考えられているとのことです。

胃がんの危険性に関していえば、年齢や性別を含め、個人差が大きく影響しています。中でも一番重要なのがピロリ菌感染の有無でしょう。

生まれつき一度もピロリ菌感染の無い人は胃がんになる可能性は大変低いので、胃がん予防のための“定期的”な内視鏡検査は推奨しないとのこと。しかし、症状がある場合や健診などはこの限りではありません。

ピロリ菌感染のある場合は定期的な検査が望まれます。また過去にピロリ菌除菌をされた方でも、萎縮性胃粘膜や腸上皮化生といったものがあると指摘されていれば胃がんリスクはゼロではないので定期検査をしましょう。内視鏡検査を行ったら、次はいつ検査をすればいいか必ず聞くことが大事ですね。

また過去に胃がん治療(内視鏡治療も含む)を受けた方は、少なくとも年に一回の内視鏡検査を受けましょう。リスクが高いと判断された場合は半年に一度必要な場合もあるので、きちんと主治医に問い合わせて合わせるのが大事です。



2・3月院内展示の御案内

阿部正則氏 野鳥の写真展
現在院内で下諏訪町の阿部正則氏による野鳥の写真展を開催しています。心癒されるかわいい鳥たちの写真をお楽しみください。



スタッフコラム ササミのおかずサラダ 医療事務 宮澤三美

【材料】

鶏ササミ	6~8本
ポン酢しょうゆ	大さじ1
キュウリ	4本
豆苗	1パック
いりごま(白)	大さじ1
A ポン酢しょうゆ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2

【作り方】

- ①ササミは筋を取り除き、耐熱皿にのせてポン酢しょうゆをまぶす。ふんわりとラップをし電子レンジ(600w)で4分程加熱し粗熱が取れたらひと口大に裂く。
- ②キュウリは綿棒などでたたいてひと口大に割る。豆苗は根元を切り落とし2cm長さに切る。
- ③ボウルに①と②、ゴマを入れて混ぜる。器に盛り付け混ぜ合わせたAをかけて出来上がり！

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

3月6日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

2月 いわし

節分の食べ物といえば恵方巻(えほうまき)が有名ですが、節分に恵方巻を食べる風習は大阪に端を発する風習で、全国的に広まったのは1990年頃からです。それ以前は鰯(いわし)を食べる風習が西日本を中心にありました。季節の変わり目である節分は体調を崩しやすく、鬼や魔物といった邪気を取り込み易いと考えられていました。鰯はすぐに死んでしまう魚で「弱し」、貴族の食べ物でない魚で「卑(いや)し」から「いわし」と言われるようになったとされており、弱く、卑しく臭いが強い鰯を食べる事には、体内の「陰の気を消す」という意味があるとされています。また、焼いた鰯の頭に柊(ひいらぎ)の枝を刺した物を玄関先に飾る風習を「柊鰯(ひいらぎいわし)」「ヤイカガシ(焼き臭がし)」と言います。尖った柊で鬼の眼を刺し、焼いた時に出る鰯の煙と臭いで鬼を追い払う、魔除け、厄払いの意味があるとされています。

昔、鰯は格安で大衆魚の代表でしたが、2000年頃から不漁が続き、身近な魚ではなくなりました。しかし、近年漁獲量は増加傾向ですし、昨年末そして今年に入ってから北海道で大量の鰯が漂着し、その処理が大変だったというニュースも聞かれました。このような状況ならもう少し身近な魚になっても良さそうですが、店頭に出回る量にあまり変化を感じません。2022年の農水省の調査によれば、飼肥料・餌料など食用以外の用途が圧倒的に多く、生で魚市場に出回る鰯は全体の14.1%、輸出量も増加しています。

栄養価の高い鰯、いつもより多く出回る節分の時季に食べてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 笠原由美

