

# お元気ですか



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎03(3816)5840  
http://www.kasuga-clinic.com

品川クリニック ☎03(6718)2816  
http://shinagawa.do-yukai.com

深川クリニック ☎03(3630)0003  
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

PHS同友会事務局 Personal Health-care System  
☎03(3814)0003

第83号(年4回発行) 2012年4月発行

イン  
デ  
ク  
ス

- 私の健康法 根本 美緒 (キャスター) ..... (1)
- 骨粗鬆症 ~その検査、治療、予防法について~ 西新橋保健センター 医師 篠崎 恵 ..... (2) (3)
- 肥満と腎臓の関係 ..... (4)
- がん予防のための予備知識 ..... (5)
- 筋力と健康 ③  
自宅でできる腹筋トレーニング/おすすめのオプション ..... (6)

## 私の健康法

根本 美緒  
(キャスター)

私が気象予報士を目指そうと思ったのは、東北放送のアナウンサー時代の頃です。それまでは全く知らない世界の事なので、本当にゼロからのスタートでした。資格を取るために、仕事が終わってから毎日ファミレスで勉強をし、専門学校へ通うために仙台から東京を往復する生活をしていました。あの時ほど精神的にも肉体的にも大変な時期はありませんでしたが、多くの方に助けられて試験に合格することができました。



ませるんです。職業柄、食べるスピードには自信がありますから(笑)

体を動かすことは全くできていませんが、子育てというのはある意味スポーツだと思います。子供を連れて、ちょっと遠くの公園にまで散歩に行ったりすると、かなりの距離を歩くことになりまして、11kgもある子供を抱っこすれば、腕の筋肉も結構使いますよ。もうひとつ、以前より腰痛に悩まされているので、腰痛改善のストレッチだけは毎日欠かさず行うようにしています。

朝の情報番組でお天気コーナーを担当するようになった時は、夜の八時半に眠って、真夜中の二時半に起きるという生活をしていました。なんとか6時間は眠れるようにしていたのですが、夜に別の仕事が入る事もあります。慢性的に疲れていたのですが、それでも「これ以上無理をしてはいけない」という、自分なりの超えてはいけないラインを見極めていました。そのため睡眠時間だけは守ろうと、移動中の新幹線の中で眠ったり、小分けにして睡眠を取っていました。

今は母親になり、子育て中心の生活に変わりました。まとまった睡眠時間も取れるようになり、子供を寝かしつける時などは自分の方が先に眠ってしまうことも。それでも、食事などは子供優先なので、ゆっくりと食べることはできないですね。子供が食べ終わって、ちょっと遊んでいる際に、急いで自分の食事も済

子育てをしていると、時には思わぬストレスに見舞われることもありますよね。子供に米びつをいたずらされて、床一面にお米がザーッと。このストレスは、どこに持っていけばいいの? なんて。ところが主人は、それを見て大笑いをしたりするんです。同じ出来事を楽しく捉えることができるんだな、ストレスをストレスと感じないようにする方法があるんだなって教えられました。

正直、健康というものが生活の全てだと思います。何事も健康でないと楽しくないですし、笑うこともできません。テレビの仕事をするからには、いつも笑顔でいたいと思いますし、自分の体調が悪ければ、子育てにも影響してしまいますからね。そのためには、やっぱり家族みんなで、元気でいるのが一番ですよ。(談)

# 骨粗鬆症

## ～その検査、治療、予防法について～



西新橋保健センター 医師

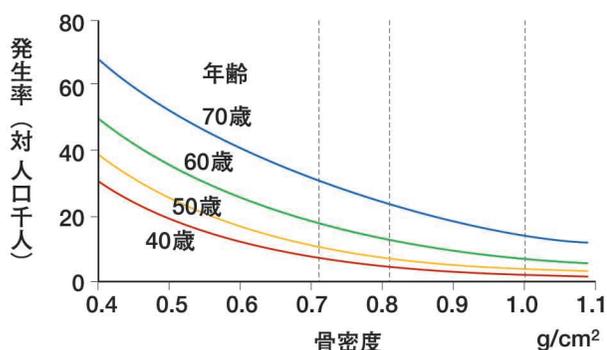
篠崎 恵

### はじめに～骨粗鬆症とは？

骨の量が減って骨が弱くなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。高齢者の骨折は、寝たきりの原因となり大きくQOL(生活の質)を損なってしまうため、近年、特に問題になってきております。日本では約1000万人の骨粗鬆症患者がいると言われており、今後さらに増加する傾向にあります。特に女性は男性に比べもともと骨量が少なく、さらに閉経後はホルモンバランスが大きく変化するため、骨粗鬆症になる割合が高く全体の約8割を占めます。男性でも加齢と共に腸管からのカルシウム吸収が低下するため、その割合が高くなります。

このように骨粗鬆症は閉経後の女性に多いのですが、高齢化社会に伴い、男性においても骨粗鬆症とそれに伴う骨折の頻度が増加しています(図1)。骨粗鬆症の方に生じやすい、寝たきりの原因となる大腿骨頸部骨折を見てみますと、男性では毎年2万人以上が新たにその骨折を起こし、ある報告では男性の大腿骨頸部骨折の予後は女性よりも一般に悪く、その死亡率は女性の約2倍になるとされています。

図1 同じ骨密度でも高齢者ほど骨折の危険性が高い



このように男性の骨粗鬆症が問題になってきているにもかかわらず、男性は骨折を起こし病院を受診し、そこではじめて骨粗鬆症を診断される方が大多数です。その一方、女性の場合は、検診で骨密度の減少を指摘され骨折を起こす前に受診する方が多いです。男性においては骨粗鬆症の検診自体がまだ普及していないのが現状です。骨折を起こす前に検査を行ない、骨粗鬆症であれば治療を受け将来の骨折の発症を防ぐのが重要です。

### 骨粗鬆症の分類～なりやすい人とは？

まず「原発性骨粗鬆症」と「続発性骨粗鬆症」の大きく二つに分けられます。「原発性骨粗鬆症」とは、その原因がはっきりしないもので、閉経や加齢に生活上の様々なマイナス要因(喫煙・過度の飲酒・ビタミンやカルシウム不足・運動不足など)が重なり合っておくとされています(表1)。「続発性骨粗鬆症」とは、特定の病気(甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、慢性腎臓病など)、胃切除、薬剤(ステロ

表1 骨粗鬆症の危険因子

身体的なもの	生活習慣関連
加齢	カルシウム不足
性(女性)	ビタミンD・K不足
骨折家族歴	食塩の過剰
過去の骨折	極端な食事制限(ダイエット)
やせ	運動不足
遅い初経	日照不足
早期閉経	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

イド薬など)の服用などによっておこる骨粗鬆症で、その原因が特定できるものです。また、ご家族に骨粗鬆症の方がいる場合なども骨粗鬆症になりやすい傾向があると言われてしています。

### 検査法と診断基準～こんな検査でわかります

骨密度検査、X線検査、血液検査、尿検査などでわかります。骨検診(骨ドック)では、これらの検査を組み合わせて骨の健康状態を総合的に判定します。

骨密度検査には、2種類のX線を使うDXA(デキサ)法、手の骨とアルミニウムの板にX線をあてその比較で見るMD法、CT装置を使用するQCT法、かかとの骨を超音波で調べる超音波法があります。X線検査では、主に背骨(胸椎や腰椎)の写真を撮り、骨折や変形の有無を確認します。ここで圧迫骨折があることがわかると、それだけで骨粗鬆症と診断されます。また、血液・尿検査によって測定される「骨代謝マーカー」という検査により、骨の新陳代謝の速度がわかります。骨吸収を示す骨代謝マーカーの高い人は骨密度の低下速度が速いことから、骨密度の値にかかわらず骨折の危険性が高くなっています。この検査は治療薬を選択する際にも使われています。

現在の骨粗鬆症の診断基準は、X線検査と骨密度検査を組み合わせたものになっています。まずX線で背骨に圧迫骨折があるかどうかを見ます。その上で骨がどれだけ薄くなっているかを判断します。あるいは骨密度を測定して、若い人たちの平均と比べてどれだけ少なくなっているかを比較し、70%以下だと骨粗鬆症と診断されます(表2)。

表2 日本骨代謝学会の骨粗鬆症診断基準

I. 脆弱性骨折あり		
II. 脆弱性骨折なし		
	骨密度値	脊椎X線像での骨粗鬆化
正常	YAMの80%以上	なし
骨量減少	YAMの70～80	疑いあり
骨粗鬆症	YAMの70%未満	あり

※ 脆弱性骨折：明らかな外傷によらない骨折

※ YAM：若年成人平均値(20～44歳)

### 治療、そして予防法

骨粗鬆症の治療は「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の3つを基本として行われます。

治療としては食事・運動療法も大事ですが、その中心は薬物療法となります。

薬物療法では、性別・患者さんの状態・治療目的などに応じて、骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、ビタミン製剤、カルシウム製剤などの様々なタイプの薬が使用されています。

また、ここ2年ほどで新しい作用機序を持つ新薬や月1回の投与で済む新剤形などが相次いで登場し、薬物療法の選択肢はさらに増えています。

またその予防という観点からは、食事・運動療法の2つが重要となります。

日頃からカルシウム(乳製品・大豆製品・小魚類など)の多い食品、そしてその吸収を助けるビタミンDの多い食品(さけ・さば・まぐろ・いわし・生しいたけなど)の摂取が必要となります。またカルシウムを骨に定着させるはたらきのあるビタミンK<sub>2</sub>を非常に多く含む納豆も積極的にとりたいたいものです。

運動療法では屋外での歩行がすすめられます。外で日光にあたることによって、骨折に予防効果のあるビタミンDの体内合成につながります。まずは、買い物や散歩などの日常生活における歩行の機会をこまめに確保してみましょう。骨粗鬆症になってから治療に励むよりも、そうならないよう日頃から予防に努めることが大切です。

### おわりに

骨粗鬆症は、がんや心筋梗塞、脳卒中のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から要介護状態になってしまう人は少なくありません。なかでも寝たきりの状態になると、QOL(生活の質)は著しく低下してしまいます。生涯を健康で充実して過ごすためには、血圧やコレステロールの値を気にするように「骨」のことにも気をかけることが大切です。まずは50歳すぎたら女性だけでなく男性も、自治体や色々な医療機関で実施されている骨検診でご自身の骨の状態をチェックしてみたいかがでしょうか。

#### 【当会での骨粗鬆検査】

当会では人間ドックAコース(1泊2日コースのみ)、Bコース、Cコース、レディースドック、およびオプション検査にて骨粗鬆症検査(骨塩量測定検査)を受診いただけます。ぜひご利用ください。

## 肥満と腎臓の関係

健康診断で、尿蛋白(+)、もしくは血中クレアチニン高値と指摘されたことはありませんか？ あなたが肥満 {体格指数(BMI) 25以上} である場合、それは肥満関連腎臓病である可能性があります。

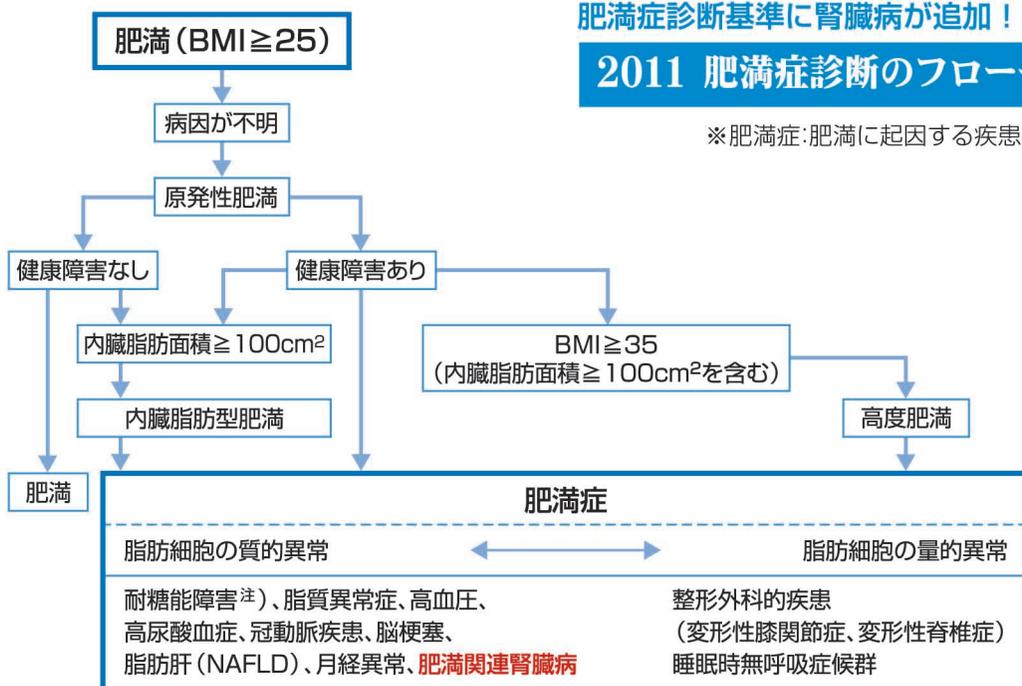
※体格指数(BMI) = 体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

判定	やせ	正常	肥満
BMI指数	18.5未満	18.5~25未満	25以上

肥満症診断基準に腎臓病が追加！

### 2011 肥満症診断のフローチャート

※肥満症: 肥満に起因する疾患を有する病態



注) 2型糖尿病・耐糖能異常含む

2011年 日本肥満学会

肥満者の慢性腎臓病は、高血糖、高血圧によって腎臓の血行障害を起こすのが主な原因です。ところが、そのような危険因子の影響がなくても腎臓病になる肥満関連腎臓病が増えていきます。メタボリックシンドロームを含め、肥満による血行の異常や内臓脂肪が分泌する悪玉物質が関係しているとみられています。

腎臓病は、初期はほとんど自覚症状がありませんが、進行すると体のだるさ、むくみ、息切れなどの症状、高血圧の原因になるばかりでなく、場合によっては人工透析が必要になります。

そうならないためには、毎年の健康診断で血中クレアチニン値が上昇していないか、尿蛋白が(+)になっていないかをチェックし、医療機関の受診が必要な判定の場合は直ちに受診すること、そして、普段から肥満を予防・改善することです。

今年の冬はとくに寒さが厳しかったため、活動量

が落ちエネルギー消費量が減りやすい上、お花見のシーズンで食事、お酒の摂取量は増えやすくなります。

体重の変動が大きいこの時期だからこそ、まずは体重計に乗り、現状を確認することから、体の管理、始めてみませんか？

### ワンポイント！ 腎臓をいたわる生活を

- ☆ 肥満解消
- ☆ しっかり休養・睡眠を
- ☆ 禁煙・節酒
- ☆ 減塩
- ☆ 脱水予防

(保健師 堀江 わかな)

# がん予防のための予備知識

がんを予防するには予備知識がいくつか必要です。まず、食品や栄養素の摂取量と発がんリスクとの関係は、必ずしも単純には考えられないということです。食品や栄養素についてさまざまな情報が氾濫しています。疫学研究が充分でないにもかかわらず、メディアを通じて『この食品（栄養素）はがん予防に効く!!』などと発信されているものの如何に多いことか……。

ん予防の効果が上がるとは限らないのです。ある一定量を超えると効果が表れ始めたり、消えてしまったり、あるいは逆転してしまったりすることさえあるのです。

下記の表を参考に、確実に、またはほぼ確実にがんのリスクファクターになっていると示されているものに関して、積極的に改善していきましょう。

ある特定の食品の摂取量が増えれば増えるほどが

(管理栄養士 花里 映里)

## 日本人における生活習慣改善と食事によるがん予防効果

科学的根拠に基づくがんの予防に関わる生活習慣、食品栄養素の中で評価として提示できる物を示しました。今後の研究によって内容の修正追加される可能性もあります。

(肉・魚・食物繊維・ビタミン等については現状では予防効果を示す疫学研究が限られており、データが不十分です)

↑ がんの発生を促進する    ↓ がんの発生を抑制する

**確実** 多くの疫学研究にて確実であると結果がでている

**ほぼ確実** 複数の疫学研究で実証されているが、確実と判定するにはエビデンスが不十分

**可能性あり** 予防効果を示す疫学研究はあるが質は充分でない

	肺がん	肝がん		胃がん		大腸がん		乳がん		食道がん	膵がん	前立腺がん
		男	女	男	女	結腸	直腸	閉経前	閉経後			
生活習慣	喫煙	確実 ↑	ほぼ確実 ↑	確実 ↑	確実 ↑	可能性あり ↑	可能性あり ↑	可能性あり ↑		確実 ↑	ほぼ確実 ↑	
	飲酒		確実 ↑			確実 ↑	確実 ↑	確実 ↑		確実 ↑		
	肥満		ほぼ確実 ↑			ほぼ確実 ↑				確実 ↑		
	運動					ほぼ確実 ↓	ほぼ確実 ↓					
	他		糖尿病 ほぼ確実 ↑	糖尿病 可能性あり ↑	糖尿病 可能性あり ↑				授乳 ほぼ確実 ↓			
食品	野菜		ほぼ確実 ↓	可能性あり ↓	可能性あり ↓					ほぼ確実 ↓		
	果物	可能性あり ↓		可能性あり ↓	可能性あり ↓					ほぼ確実 ↓		
	大豆							可能性あり ↓				可能性あり ↓
	加工肉					可能性あり ↑						
	塩蔵食品			ほぼ確実 ↑	ほぼ確実 ↑							
	緑茶				ほぼ確実 ↓							
	コーヒー		ほぼ確実 ↓			可能性あり ↓	可能性あり ↓					
	熱い飲食物									ほぼ確実 ↑		
栄養素	カルシウム					可能性あり ↓						
	イソフラボン							可能性あり ↓				可能性あり ↓

※国立がんセンター／生活習慣改善によるがん予防の開発に関する研究より

筋力と健康 ③

# 自宅でできる腹筋トレーニング

健康維持に大切だと言われている筋力。今回は、自宅でできる腹筋トレーニングをご紹介します。

腹筋は姿勢を保つ重要な機能があるので、腹筋の筋力が低下すると、腰痛などの症状があらわれてき

ます。腰痛の予防・解消のため、腹筋をトレーニングしておきましょう。腰の痛みの強い方は、痛みが弱まるまで運動は行わないようにしてください。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)



### 【からだひねり体操】

- 1 右腕(左腕)と左足(右足)を、体をひねりながら近づける。
- 2 近づける時は息を吐き、元の姿勢に戻す時は息を吸うようにする。
- 3 左右交互に10~20回行う。



### 【上体起こし】

- 1 両ひざを90度に曲げ、両手は胸の前で組む。
- 2 頭・肩・腰を一直線に保ちながら、3秒かけて上図の位置まで上体を後ろに倒す。
- 3 この姿勢を3秒間キープする。
- 4 3秒かけて最初の姿勢に戻る。
- 5 3~5回行う。

## おすすめのオプション

人間ドックの基本コースでは補えない点を、オーダーメイド感覚できめ細かく検査できることでご好評をいただいているオプション検査。4月より加わる新しいメニューをご紹介します。

### メタボリックシンドローム検査

## メタボレシオセット

メタボレシオセットは血液中のアディポネクチン(抗動脈硬化作用を持つ善玉物質)・血糖値・インスリンを測定し、インスリン抵抗性指標(HOMA-IR)を活用したメタボレシオという指標を用いることで、メタボリックシンドロームのより詳細なリスク値をお知らせします。構成疾患別(2型糖尿病・高血圧・脂質代謝異常)にもリスク判定を行います。

9,870円(税込)

### がんリスク検査

## アミノインデックス

血液中のアミノ酸濃度を測定し、健康な人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、がんであるリスク(可能性)を予測する検査です。胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん(男性のみ)、乳がん(女性のみ)を対象としたリスクについて予測することができます。(リスク予測のため、がんであるか否かをはっきりと判断するものではありません)

18,900円(税込)

#### ※アミノインデックスについて

食後8時間以上あけ午前中だけの検査になります。アミノ酸含有のサプリメント・スポーツ飲料、アミノ酸製剤、牛乳、ジュースなども食事と同様にお控えください。また妊娠中、24歳以下の方は検査できません。(実施機関:春日クリニック)

※オプション検査とは人間ドックに追加して受診いただくものです。オプション検査のみ受診を希望される場合は、各検査料金に事務手数料¥3,150(税込)にて承ることが可能です。