

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野ハ町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

第
230号

骨粗しょう症のおはなし

骨の構造について



骨は「皮質骨（ひしつこつ）」または「緻密骨（ちみつこつ）」と「海綿骨（かいめんこつ）」という2種類の骨から成り立っています。

腕や下肢などの長い骨は皮質骨が厚く、衝撃に強い構造をしています。一方、背骨などは海綿骨の割合が高く、カルシウムの代謝などの影響を受けやすい構造をしています。

骨粗しょう症とは？

骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。骨の構造から見ると、皮質骨よりも海綿骨で骨の量の減少が明らかです。海綿骨の量が減ると、複雑にからみあった網目構造がくずれて骨が弱くなります。高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が「骨折」といわれています。中でも「大腿骨（だいたいこつ）」という太もの骨の骨折が問題となります。なぜなら骨折をきっかけに寝込んでしまうと、骨折が治った後も自力で歩くことが困難になってしまいます。また、背骨が圧迫されてつぶれしていく（圧迫骨折といいます）と、背中が丸くなり内臓が圧迫されるため消化不良や便秘になったり、食べたものが食道に逆流しやすくなったり、食べ物が喉に詰まってしまうことがあります。

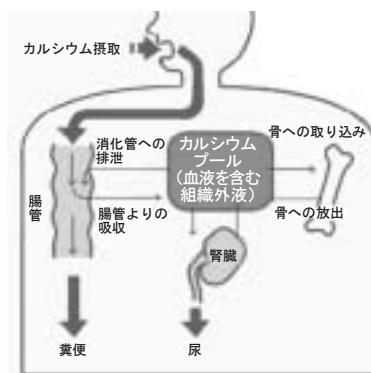
なり胸焼けがおきたりします。

1日にカルシウムをどれくらい摂るといいの？

カルシウムの吸収率や排泄率は個人差がありますが、標準的な値は下の表のようになります。カルシウムの収支をプラスにするためには、1日560mg以上のカルシウムを食物から摂る必要があります。これは日本人のカルシウム1日所要量600mgとほぼ同じです。毎日25mgの「骨の貯金」をするためには、1日のカルシウム摂取量は800mgとなります。

＜計算上のカルシウム・バランス＞

カルシウム 摂取量 (mg/日)	腸管での 正味の吸収量 (mg/日)	尿からの カルシウム 排泄量 (mg/日)	カルシウム・ バランス (mg/日)
300	80	140	-60
500	130	145	-15
560	150	150	±0
600	170	160	+10
800	200	175	+25
1,000	230	180	+50
1,500	300	200	+100



ビタミンDとマグネシウムがカルシウムの吸収に関係しています！

ビタミンDは肝臓・腎臓で「活性型ビタミンD」に変化して腸からのカルシウム吸収の手助けをします。ビタミンDは食物にも含まれていますが、日光浴をすることによっても皮下で合成されます。皮膚の中にある「プロビタミンD」が紫外線の作用でビタミンDになります。ビタミンDの1日所要量は成人で100IU(2.5μg)とされており、食物では主に魚介類に多く含まれています。

マグネシウムはカルシウムとともに骨の健康に関係します。1日の所要量は約300mgで、食物では野菜に多く含まれています。ただたくさん摂ればいいのではなくカルシウムとのバランスが重要で、カルシウム2に対してマグネシウムは1くらいがちょうどよいとされています。

適当な『運動』と転ばないための『工夫』が必要です

すでに骨粗しょう症といわれている高齢の方は、床のぞうきんかけなどの家事、散歩、買い物など、骨への負担が少ない運動を行いましょう。つまづきや転倒は骨折のもとです。家の中のコード類をなるべく減らしたり、外出時歩きやすい靴をはくなどの工夫をし、転倒を防ぎましょう。比較的若い方が骨粗しょう症の予防に運動を始めるのであれば、「この位な

らできるだろう」といった運動を短時間でもよいのでできれば毎日、難しいようなら週に2、3回行ってみましょう。骨に力の加わる運動ほど、骨量を増加させると言われています。

女性の骨量は50歳を過ぎると急激に低下します。できれば40歳くらいまでに一度骨量を測定しておき、ご自分の骨量のピークを知っておくとよいでしょう。閉経後は年1回ずつの測定で経過を観察するとよいです。また男性は腎臓・胃腸の病気や長期の寝たきり状態などでなければ、70歳くらいまでは骨量測定の必要はないと言われます。骨粗しょう症の早期発見には、骨検診（骨ドック）を受けることをオススメします。

<カルシウムを多く含んでいる食品>

食 品 名	100g当たりのカルシウム量	1回使用量	1回当たりのカルシウム量
プロセスチーズ	830mg	1切れ (20g)	166mg
低脂肪乳	130mg	1カップ (210g)	273mg
プレーンヨーグルト	120mg	1/2カップ (105g)	126mg
普通牛乳	110mg	1カップ (210g)	231mg
干しあいび	7100mg	大さじ1 (8g)	568mg
ししゃも(生干し焼き)	360mg	2尾 (40g)	144mg
木綿豆腐	120mg	1/3丁 (100g)	120mg
干しひじき	1400mg	大さじ2 (10g)	140mg
小松菜(生)	170mg	1/3わ (100g)	170mg

五訂日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会 編）による

2007年世界禁煙デー

今年のスローガンは
"smoke-free environments" (タバコの煙のない環境)



毎年5月31日はWHO(世界保健機構)が定めた世界禁煙デーです。世界中の喫煙者の半数が最終的に喫煙により命を奪われ、また毎年数十万人の非喫煙者が受動喫煙によって命を奪われています。タバコは全世界で第2位の死亡原因となっています。(第1位は低栄養)

換気量を増やしたり空気清浄機を置いても受動喫煙の害を防ぐことはできません。愛する家族を守るには、完全禁煙しか方法はありません。

この日一日、せめて半日でも禁煙してみませんか?平野薬局各店及びきたむら薬店けんこう広場では皆様の禁煙チャレンジをサポートいたします。また、今治市内の禁煙治療に健康保険が使える医療機関のご紹介もしています。お気軽にご相談ください。

内臓(腹腔内)脂肪量 測定検査(Fat Scan)体験

先日、新居浜協立病院で、内臓（腹腔内）脂肪量測定検査（Fat Scan）を体験してきました。身長、体重、血圧を測定し、問診を受けました。問診は、生活習慣や食事に関する簡単な内容です。測定も、寝ているだけですぐに終わりました。服も着たまま（上着は脱ぎますが…）で良いので、本当に簡単でした。この内臓（腹腔内）脂肪量測定検査（Fat Scan）は世界初の腹部CT写真による内臓脂肪計測PCソフトであり、パソコン上で簡単に正確な内臓脂肪量の計測ができます。その日のうちに検査結果がもらえます。

ほかに、骨密度、動脈硬化度検査なども受ける事ができます。また、内臓（腹腔内）脂肪量測定検査（Fat Scan）による治療支援（食事・運動療法など）を行っているそうです。内臓脂肪が気になる方は足を運んでみてはどうでしょうか？

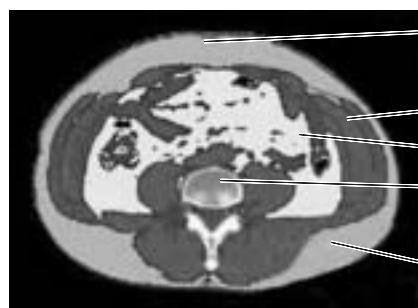
体のどの部分に脂肪がつかによって、2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」（女性に多い）、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプ

を「内臓脂肪型肥満」（男性に多い）と言います。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。

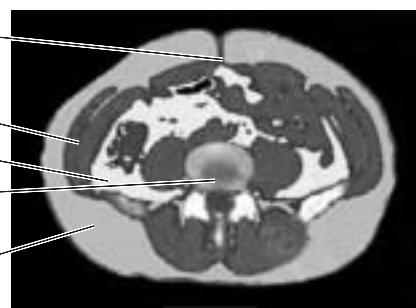
この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいのですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が**男性では85cm以上、女性では90cm以上**であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

内臓脂肪と皮下脂肪では、エネルギーの使われ方も違います。エネルギーの備蓄を預金に例えると、内臓脂肪は日々の生活のための『普通預金』、皮下脂肪はいざという時に備える『定期預金』や『積立預金』といえます。つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるものの容易に燃焼することができるので、日々の食事や運動を心がければ減らすことは十分に可能です。

あなたのウエストサイズは大丈夫ですか??一度チェックしてみましょう。平野薬局でも隨時相談を行っております。



内臓脂肪が多い例



内臓脂肪が少ない例

ファミリーサポートセンターをご存知ですか？

広報や、薬局にも掲示してあるファミリーサポートセンターのお知らせは見たことはあるけど、何？私には関係ないと思っている方も多いのでは？今回はみんなの助け合いで成り立つ有償ボランティアファミリーサポートセンターの会員の声をご紹介します。

昨年の夏、三人兄弟になったわが子たち。上の子がいると、赤ちゃんの世話の大変ばかりでなく、お稽古の送り迎え、園や学校の行事参加が意外に忙しい毎日です。赤ちゃんを人ごみに連れて行く勇気もなく、祖父母にもお遊戯会で上の子の頑張っている姿を見てほしい。そんな思いから、サポートセンターにお願いしました。

この一年間に、三人の方にお世話になりました。庭でさくらんぼ採りをさせてくれたり、犬の散歩をさせてくれたり、一緒にオムライスを作って食べさせてくれたりもしました。いつも笑顔で迎え、送り出してくれるので、子どもだけでなく、母である私も心が曇ることはませんでした。感謝すると同時に、私もまた誰かのためにお役に立ちたいなあと思っています。

依頼会員 T・K

息子達が巣立ち、主人と二人だけになり、生活に物足りなさを感じていた頃、ファミリーサポートと出会いました。最初は、他人の子どもさんと上手に接することができるか、少しの不安はありました。今までお預かりした子ども達は本当にいい子ばかりで、今では、今度はどんな子どもさんと出会うのか、楽しみにしています。

提供会員 堀部 恵子

私がサポートを始めてからまだ3ヶ月。事前打ち合わせも含め、サポートでお会いした、たくさんのお母様は皆、こどもさんのことを大切に思っていらっしゃることが、よく伝わってきます。その気持ちを大切に受け取り、お子さんたちをお預かりしています。

昔、我が家のかどもたちが愛用していた、絵本・かるた・パズルなどをひっぱり出して、目のあたる所に置いていますが、必ず「これ読んで！」と持ってきます。同じものですが、毎回読んでいます。我が家を好きでいてくれる・・・それだけで嬉しいですね。

提供会員 Y・M

入会したきっかけは、主人の転勤でした。今治に引っ越してきた時、まだ二人の子どもが小さく、私が病気をした時など、手助けしてもらえる人がいたらしいなあと思っていたところ、知人からファミリーサポートセンターを紹介してもらい入会しました。その後は、自分の体調も良かったので利用することもなかったのですが、いつもお守りをもっている気分でした。

去年、運よく三人目を授かり、上の子が小学校に通っていましたので、お産の時送迎を頼みました。事前打ち合わせや学校との連絡など細かく気配りしていただいたおかげで無事出産できました。その時の提供会員さんと子育てのことを色々お話できたことは、今でもいい思い出となっています。ありがとうございました。

両方会員 Tちゃん

依頼・提供会員募集中

毎月第4水曜 午前10：00～11：00 サポートセンターで説明会を開催しています。

交流会 6月30日(土) 10：00～11：30 愛らんど4F

お申し込み・お問い合わせは

いまばりファミリー・サポート・センター TEL0898-33-2000

今後の健診・保健指導について

<これまでの健診・保健指導>

これまでの健康診断、健康診査（健診）は医療保険各法に基づき保険者が行なう生活習慣病健診や、労働安全衛生法に基づき事業者の行なう健診、老人保健法に基づく保健事業としての市町村による健診が実施されてきました。健診は個別疾患の早期発見や早期治療が目的となっており、健診後の保健指導は、「要精検」や「要医療」となった者に対する受診勧奨や高血圧・高脂血症・糖尿病・肝臓病などの疾患を中心とした保健指導を行ってきました。

しかし、H12年から行ってきた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中間報告によると、糖尿病有病者・予備群の増加、肥満者の増加や、野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少などにみられるように、健康状態及び、生活習慣の改善が見られない現状が明らかになりました。

そこで、健診、保健指導の質の更なる向上が必要であるとの方向性が出されました。

<これから、どのように変わるか>

今回の医療制度改革大綱において、2008年度から「生活習慣病予防の徹底」を図るために医療保険者に対して健診、保健指導の実施を義務づけることとされました。目標は、2015年度には、2008年度と比較して、糖尿病等の生活習慣病有病者予備群を25%減少させることとしており、中長期的には医療費の伸びの適正化を図ることとされています。

近年、我が国では、中高年の男性を中心に、肥満者の割合が増加傾向にあり、肥満者の多

くが糖尿病・高血圧・高脂血症等の危険因子を複数併せ持ち、危険因子が重なるほど、心疾患や脳血管疾患を発症する危険が増大します。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準も示され、内臓脂肪型肥満に着目した保健指導の重要性が明らかになってきた今、運動・栄養・喫煙面での健全な生活習慣の形成に向けた保健指導が欠かせません。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

生活習慣病は、自覚症状がないままに進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、保健指導で生活習慣を変えるきっかけにして行くことが大切です。

保健指導は、健診受診者全員に対し生活習慣改善の必要性に応じて、保健指導の階層化を行い、標準化されたプログラムに基づき、「情報提供」のみ、個別面接を含んだ「動機づけ支援」、3ヶ月から6ヶ月程度の支援プログラムの「積極的支援」を行います。そのことによって各人が、自らの生活習慣における課題を認識して、行動変容と自己管理を行なうとともに、健康な生活を継続して維持できるようにして行くものです。

以上が、2008年度から行われる予定の特定健診、保健指導の主な内容です。ひきつづき、必要に応じて、連載して行きます。



酢について

す 酢

…辞書には「3~5%の酢酸を含む酸味ある調味料のこと」とあります。

市販されている酢には①醸造酢と②合成酢があります。

①醸造酢には

穀物酢・米酢・果実酢などがありそれぞれ小麦・米・りんご果汁などが原料で発酵させて作ったものです。

②合成酢とは

酢酸を水でうすめてあめ・アミノ酸・糖蜜・甘酒・着色料・醸造酢などを添加して作ったものです。

〈酢にはこんな働きがあります〉

- ・ビタミンCを破壊するアスコルビナーゼという酵素の働きを抑える作用があるので野菜をゆでる際に加えたりサラダのドレッシングに加えると野菜に含まれるビタミンCの損失を少なくすることができます。
- ・酸っぱいものを口に入れると自然と唾液の分泌量が多くなり、胃液も多く分泌され腸のぜん動運動も高まり消化吸収がよくなる。
- ・静菌効果があるので料理の後かたづけのとき包丁やまな板を酢をつけたふきんでふいておくと衛生的で臭いも残らない。
- ・レンコンやゴボウのアクを抜くときは酢水（水カップ2：酢小さじ1）に漬けると白く仕上がる。

(株)平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関するご質問、「医薬だより」についてなど
お寄せください。

〈健康のためにいろいろな酢を飲まれている方もいらっしゃることと思いますが今回は黒酢についてご紹介します〉

飲む酢のさきがけとなった黒酢が最初に作られたのは江戸時代と言われています。現在農林水産省は材料や製法・品質のばらつきをなくすため※JAS規格を決め実施しています。
※黒酢と表示できるのは米又は大麦を原料とし、これらの原料を黒酢1リットルあたり各々180g以上使ったものに限る。

黒酢の飲み方

一日の量は料理などで摂取する分も含めて成人で25~30ml程度とし、多くても50mlまでに。原液のままでは食道や胃腸の粘膜を刺激するため3~5倍にうすめて食後に飲みましょう。

平野きたむら薬店では鹿児島県福山町で約200年前から作られている「くろず」をお勧めしています。米麹と蒸米と地下水のみを原料として、薩摩焼のツボの中で糖化・アルコール醸酵・酢酸発酵が自然に進行するという製造方法で、1年がかりで作られた黒酢です。

十分な熟成期間を経て作られた黒酢は香りもまろやかで、ほんのりとした甘さがあります。

「くろず」を使ったレシピもご用意しておりますのでお気軽にお立寄りください。

●発行責任者 (株)平野
代表取締役 平野 啓三
●編集責任者 平野拝志薬局 林 雅子