

# 道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課(電話:024-562-4216)までご相談ください。

## 特集

### 「骨の健康」を考えることから暮らしを見つめ直してみよう

私たちの健康を支える大切な「骨」。その仕組みや「骨の健康」について、専門家の先生にお聞きしてみると...。「骨をつくる・骨をまもる」ポイントは、毎日の暮らしの中にありました。



## 連載

いいたて 暮らしの放射線 Q&A ⑫

### キノコは食べない方がいいですか?

のりこえる力 平成6年夏の水不足

おら家のかまや 凍み豆腐のコロッケ

## 暮らしと健康 ④

### 「骨」の重要性

東京大学医科学研究所

医師 坪倉正治



**高** 血圧や糖尿病といった生活習慣病、これらは実際に検診で採血をしたり血圧を測ったりしないと分かりませんが、今回の特集テーマである「骨」の健康は、歩くときの姿勢を見るだけでも分かることがあります。

例えば背中が曲がったり、身長が縮んだりといった場合、痛みなどの症状が無くても、既に圧迫「骨折」(骨粗しょう症の影響で背中の骨がもろくなり、つぶれてしまっている)状態になってしまっている可能性があります。背中の骨がもろい場合、身体他の場所の骨ももろくなっており、骨を強くする治療が必要な場合も多いです。背中が曲がっているけれど骨粗しょう症のチェックをしたことがない方は、是非一度受診をお勧めします。

生活習慣病や、ワクチンの話、がん検診など、たくさんの方の健康の話があつて煩わしいかもしれませんが、ただ、骨の健康は高血圧や糖尿病といった生活習慣病と同じくらい大事なものであり、近年その重要性にも注目が集まっています。



草野・飯樋幼稚園の子どもたち



# 「骨の健康」を考えることから暮らしを見つめ直してみよう



やすむらせいじ 安村誠司先生  
福島県立医科大学医学部教授。高齢者の転倒骨折や閉じこもり防止に関する研究に国内でいち早く取り組み25年以上にわたり実績を重ねています。

成長期の子どもたちにはもちろん、「元気で活発な毎日を過ごしたい」と考える全ての人にとって、「骨の健康」は大事なテーマ。「丈夫な骨をつくりたい」「骨折などしないよう大事にしたい」と思っている皆さん。生涯にわたって健康を支える「骨」の仕組みや役割について知り、自分と家族の暮らしを、「骨をつくる・まもる」視点から見直してみませんか。

## もっと知ろう「骨」のって

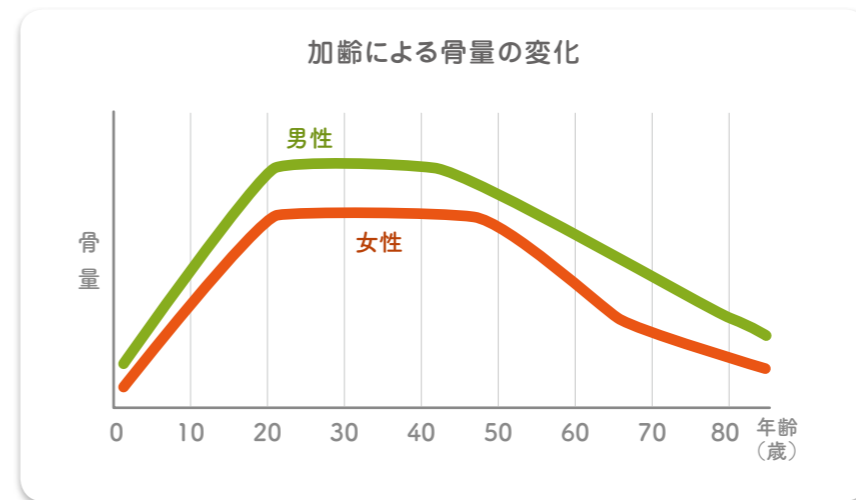
私たちのからだを支えている骨。骨には、血液や皮膚の新陳代謝と同様に「骨代謝」と呼ばれる働きがあり、強度を保ちながら骨も日々生まれ変わっています。

「成長期」の骨は特に盛んにつくれる力が強いですが、つくれる力の方が強いため、体と共に大きく成長していきます。ですから「成長期」には、この働きを促進するための食事と運動がとても大切です。「骨をつくる」ためにできることを、具体的に考えてみましょう。

そして成長し発達した骨の骨量は、20歳頃に最大となり、その後ゆるやかに減少を始めて、40代以降にその傾向が顕著に

なっていくきます(下図)。年齢を重ねるにつれて、骨をつくる力も壊す力も、全体に弱まってくるのですが、骨を壊す力の方がつくる力を相対的に上回るため減少するのです。この状態が病的に進行したのが、「骨粗しょう症」という訳です。

また、「骨をまもる」視点も大切です。食生活の重要性はもちろんですが、骨折の主な原因の一つ「転倒」についても考えてみましょう。避難後の狭い住環境や生活圏の変化によって「転倒」のリスクが以前より高まっているとも考えられます。



## 「骨をつくる」

無重力空間に長期間いると、骨が弱ることを知っていますか。実は、骨の発達には「重力」が関わっています。私達の骨には、直立や歩行に必要な硬さや形を維持しようとする機能があり、そのため、重力の負荷がかららない無重力空間では次第にもろくなるのです。

## 十分に発達させ維持しよう

ですから、骨が作られる成長期は特に、運動を通して骨に重力をかけることが大切です。走り回る・跳び回ることが骨の発達を促します。子どもたちには外遊びを大いにさせたいですね。また、自転車をごく運動などにも「加重運動」としての効果があります。大人は毎日、積極的に「歩く」ことが大切。

す。特に女性は、閉経後にホルモンバランスが変わることで骨量の減少が進みます。若い時に「やせ願望」にとらわれてきちんと食事をとらないと、骨粗しょう症の予備群となってしまうのです。日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ栄養をバランスよく摂取できるよう、日頃の食事を大事にしましょう。

したがって、寝たきりになってしまった場合や、座る時間が長い生活では、骨量の減少が進みます。年齢的にも20歳前後をピークに少しずつ減少しますから、成長期に骨を丈夫に発達させて、それを長く維持できるような生活を続けることが重要で

それでも骨が弱ってくる高齢者には、一定頻度で骨折が起こります。ですから「骨をまもる」観点からは、骨折の直接の原因となる「転倒」にも目を向けてほしいと考えています。次の章では、転倒防止について、お話

### 村の骨粗しょう症 検診結果

平成27年度 受診者:125人(女性のみ)

要指導者:48人 [38.4%]  
(栄養・運動指導が必要な方)

内訳	・30代	2人
	・40代	1人
	・50代	2人
	・60代	36人
	・70歳	7人







### 骨を大事にしたいから 日々の暮らしでコツコツと

菅野キミ子さん(宮内)

ももとは骨密度が高かったのですが、それが私の自慢だったんです。それなのに60歳の健康診断で骨密度がぐんと減っていたことを知ってがっかり。さらには義姉も「骨粗しょう症」の診断を受けたと聞き、改めて骨を大切にしなければと感じています。

食事には気をつけているつもりでした。ひじきが好きなので、サラダに入れたりお弁当に入れたり。豆や小魚も食べますし、野菜の天日干しもします。そうした「つもり」を見直したいと思って、村が開いた「骨こつ料理教室」にも参加してみました。骨に良いことは、できることから取り入れたいと思っています。

村では花を作っていたので無意識に体を動かす生活でしたから、外仕事がなくなり運動不足もあるのかなあと感じます。体を動かすことを意識して、運動も「コツコツ」やれたらいいですね。



骨が生まれ変わるには「材料」が必要！カルシウムの他に、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKもしっかり摂りましょう。



### 危険がひそむのは身近な場所 転倒には要注意ですよ!

佐藤ハツ子さん(白石)

10年ほど前に、押し入れの上の戸袋に手を伸ばしてバランスを崩し、倒れた拍子にイスの角に打ちつけた肩を複雑骨折。かかった病院で「骨が人より弱いようです。転ばないように気をつけてください」と言われました。家の中でも、カーペットやたたみの縁、小さな段差など、足がひっかかりそうな所には注意をしています。

それまで飲まなかった牛乳を飲んだり、煮干しを使ったり。運動教室にも休まず参加したりして、できることはしてきたつもりでしたが、昨年の9月、雨の日の夕方に外階段で転び、背骨(胸椎)を圧迫骨折してしまいました。ギブスをして痛み止めを出されて、骨折はやはり大変です。今はコルセットになり運動教室にも復帰しましたが、転倒にはさらに気をつけなければと思っています。



運動教室のようす。左が佐藤さん

骨粗しょう症は、男性に比べて女性の方が数倍なりやすいと言われており、村では30歳〜70歳の女性について5歳刻みで骨粗しょう症検診を実施しています。対象年齢の方は、機会を逃さずに受診しましょう。

## 「骨をまもる」 転倒防止に取り組もう



高齢になるほど、身体機能の低下や病気による転倒が起こりやすくなります。骨量が少なくなっていれば、転倒で簡単に骨折してしまうので、骨粗しょう症の人はより注意が必要です。特に足の付け根の骨折「大腿骨頸部骨折」は、歩行機能を損ない、寝たきりの原因にもなります。転倒や転落などを防止して「骨をまもる」ことは、いつまでもいきいきと暮らすためにも大切な取り組みなのです。

外出時の転倒防止には、歩きやすい靴や服装を選ぶことが大切です。また、閉じこもりがちな生活は、生活不活発病など身体の機能低下を招きます。地域の活動や趣味を通して生活を活性化することも、健康維持や転倒防止に大切な心がけと言えますね。

骨の健康について考えることをきっかけに、暮らしを見直して、それが自分自身や家族の健康につながれば、人生をより幸せに生きるための好循環が生まれます。骨を大切に暮らす、ぜひこの機会に見直してみてください。

さらには、転びにくい体づくりも心がけたいものです。筋力・バランス力・柔軟性などを維持・向上するには、スクワットや片脚立ちを組み合わせた「ロコモ体操」などが効果的です。また、閉じこもりがち

屋内でも油断は禁物。段差をなくす、手すりをつける、マットやじゅうたんは固定するなどの対策を。



転ぶことを恐れて動かないのも問題。楽しみを見つけて元気に活動しよう。



平らな道で転んでしまう人も多い。外出時は動きやすい服装で。



暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

# Q キノコは放射能汚染が高いと聞いたことがあります。食べない方がよいのでしょうか？

(20代女性からの質問)

万が一、汚染されたキノコを口にしてしまったら恐ろしいので、以前より食べる頻度が減ってしまいました。キノコはカロリーが少ないようですし、あまり栄養がないなら無理して食べない方が安全なのかなと思っています。



これらも極端です。実はキノコは「ビタミンD」を多く含んでおり、今月号に特集されている骨の健康にとっても重要な食材です。骨を強くするための栄養素として「カルシウム」は有名だと思いますが、それ以外にビタミンDや他の栄養素も欠かせません。日本人はカルシウムの摂取量が世界平均から見ても少なめであり、その吸収を助けるビタミンDの摂取は非常に重要なことです。

ビタミンDは骨粗しょう症の治療薬としても広く使われていますし、骨を強くするためには光を浴びる必要がある。なんて

# A

流通している食品に関しては、放射能検査がしっかり行われています。県内各所で行われている内部被ばく検査の結果を見ても、キノコを含めた流通している食品を食べて、私たちが内部被ばくをしてしまう状況では既

ムによる汚染が今でもみつかります。放射性セシウムは泥と強くくっついてしまう性質があります。そのため、野菜や水は汚染されにくい一方、腐葉土や汚染された原木からの露地のキノコや山菜は汚染されやすくなってしまうのです。平成28年1月に飯館村で行われた食品の放射能汚染検査では、飯館村の飲料水



いう話も、ビタミンDが関係しています。近年では骨の健康だけでは無く、がんやうつ病に対しても予防効果があるのではと言われています。

このビタミンDを日本人はキノコや魚から多く摂取していることが知られています。食事は栄養をバランス良くとることが何より重要です。今回お話し

た露地物の食材のセシウム汚染や、原発からの汚染水など、これからも解決すべき問題が多いことは確かですが、例えば内部被ばくを避けるためにキノコ類を全く食べないことが身体に良いか、というところでもないことがわかりただけなのではないでしょうか。

(回答者 東京大学医科学研究所 医師 坪倉正治)

# 保健師さんに聞く

## 「日常生活の充実こそが健康の第一歩です」

飯館村保健師 松田久美子さん



早いもので、もうすぐ震災原発事故の避難から5年が経ちます。最近、村の人から、避難生活も「飽きてしまった」「疲れた」と言う声を、よく聞くようになりました。随分と長い間、辛抱強く耐えてこられたのだと思います。「これまで、頑張ってきた」皆さんですが、これからは、負担のかけりすぎた自分のところと体に目を向けて、いたわったり、手入れをしてあげるこ

とがとても大切です。心の安定や健康を考えた時に



とても大切なことは、日常生活が望ましい形で営まれているかどうかが重要になってきます。私たちは、災害による避難により、この日常生活が破壊されてしまいました。多くの大切なものを失いました。まず、「居場所」を失い、突然知らない環境へ放り込まれました。そして、当

り前のようにやっていた、野菜を育てたり、花を育てたりといった「やりがい」や「生きがい」「役割」を失くしました。

その当たり前のようであった日常生活は、どのくらい取り戻せていますか？ 「居心地のいい場所」を見つけたり、「やりがい」や「生きがい」を少しでも多く見つけて、健康やかに過ごされることを願います。健康に不安がある時はいつでもご連絡ください。





「早く済ませる」だけの食生活、見直したいですね。

### 編集後記

かわら版「道しるべ」の発行も、今号で19回を数えました。避難中、様々なテーマにメリハリをつけて、分かりやすく届けようと編集委員が一生懸命に作ってきました▼飯舘村は、春夏秋冬、四季折々のメリハリが魅力です。原発事故前には、気付かなかった当たり前の風景、気候、生活などがいかに豊かだったか、この5年間で痛感しました▼「山うるわしく 水清らかな」当たり前の飯舘村にゆっくりでも一歩一歩戻って欲しいと思います。(T)

## のりこえる力

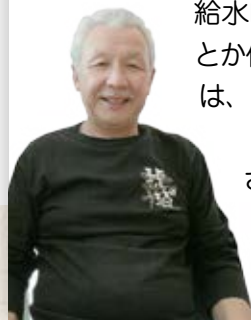
### 水不足だって店は休まず営業を続けたよ 平成6年夏の水不足

中華琥珀 赤石澤榮さん (白石)

異常少雨が全国的な水不足を引き起こした平成6年。村も簡易水道開設以来の水不足に陥り、2週間に及ぶ給水制限を行う事態となりました。「店を休んだ記憶はないんだよなあ」。赤石澤さんは、一緒に店に立つ妻の敏子さんに確認します。「息子たちの教育費がかかる時期で、必死に仕事をしていたものね」と敏子さん。簡易水道の



給水車も出動した



給水時間が制限されても、水を汲み置きするなどして、何とか休業なしで乗り切ったのだそうです。「水のありがたさは、そういう時に分かる。震災の時も皆そう言っていたよ」。ふっと仮設の店舗内を見やる赤石澤さん。「あの時はさすがに店を閉めざるを得なかったけどね」。来店したかつての常連さんが笑顔で手を振ります。「俺は帰ってみよ。また何とか新たな村を再生するためにね」。

## おら家の かまや

カルシウム豊富な凍み豆腐を工夫のレシピで

### 凍み豆腐のコロツケ

佐藤たつよさん (飯樋町)

料理好きの佐藤さん。昨年「飯舘村食を考える会」のメンバーとなり、骨を元気にしよう!という料理講習にも取り組みました。「小松菜などにもカルシウムが豊富にあると教えてもらいました。勉強になります」。「凍み豆腐のコロツケ」は、タマネギやチーズを加えるなどして、会の皆さんが、よりおいしいレシピにアレンジしています。「オープンで焼き目よく仕上げます。油で揚げないところもヘルシー。キノコなどを入れてもおいしそうですね」。



#### 分量 (2~3人分)

- ・凍み豆腐 … 75g
- ・鶏ひき肉 … 60g
- ・タマネギ … 1/2個
- ・ジャガイモ … 90g
- ・チーズ … 30g
- ・牛乳 … 60ml
- ・小麦粉・卵・パン粉 … 適宜

- ① 凍み豆腐はすりおろす。鶏ひき肉とみじん切りしたタマネギは炒めて酒・醤油で味つけ。
- ② ジャガイモをゆで熱いうちにつぶして①を混ぜ合わせ、牛乳・塩コショウを加える。
- ③ パン粉をすりつぶし、油を加えてフライパンで炒る。
- ④ ラップに②をのせチーズを包んで丸く形を整える。小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 焼き目がつくまでオープンで焼く。

