



一〇〇年長寿と骨粗鬆症

はじめに

戦後の寿命は50年といわれたが、最近では87歳まで延び、100歳も夢ではなくなった。国連統計によれば、2050年には我が国の100歳以上の人口は100万人を越えるといわれ、現在50歳未満の日本人は100歳を生きたる時代にライフシフトするといわれている。しかし、長寿化に至る過程にはいくつかのハードルがあり、過去のモデルが参考ににならない新しい概念が必要となつてくる。社会的概念といえれば、すでに60歳以上の人口割合が40%をこえ、退職後の30~40年をどう生きるかも大きなテーマである。長い人生、生涯をどう生き抜くか、まずは健康面から考えてみる必要がある。現在、社会的問題となつている認知症、フレイル(高齢者における脆弱性が亢進した状態で要介護状態ではない)ロコモシンドローム(運動機能障害)は日常生活の健康を支える重要な概念と疾

患である。今回は長寿を健康で生活するために重要な疾患である骨粗鬆症について述べてみたいと思います。骨粗鬆症の頻度厚生労働省によれば、2015年度医療費は前年度4%増の41兆円といわれ、増加傾向を示している。医療費の大部分は高齢化に伴う医療費の増加が大きい割合を占め、さらに投薬、新しい医学医療技術の向上によるものとなつている。また、高齢化で健康長寿を阻害する骨折、転倒による増加が医療費の増加となつている。その原因として、骨粗鬆症は整形外科だけではなく、婦人科、内科に及んでおり、特に糖尿病は2型糖尿病では重要な課題である。さらに、内科での健診の普及や薬物治療の進歩もあり、健康寿命の長寿に寄与する現状がある。現在、骨粗鬆症患者は1500万人といわれ、高齢者の骨折は日常生活と阻害な大きな要因となつている。さらに転倒や骨折で寝たきりになつて医療費の増大にもなつて

生活習慣の因子や生活習慣病(特に糖尿病)の関与が多く、喫煙、飲酒、ステロイド薬使用、骨折既往歴は要注意である。骨粗鬆症患者は1500万人といわれ、特に女性に多く、1000万人を越えているといわれ、大腿骨近位骨折が多くみられる。骨粗鬆症のメカニズムとしては、古い骨が破骨細胞によって吸収され、恒常性が維持されている。このバランスを破壊する要因として骨形成不全、閉経によるエストロゲン欠乏、カルシウムやビタミンD、ビタミンK欠乏と副甲状腺の骨吸収作用亢進、加齢による運動機能障害(ロコモ)筋肉量や筋力の低下が考えられる。結果として、骨吸収亢進して骨密度が低下、破骨細胞が活性化して骨が低下する。さらに、骨密度とともに骨質も重要で、酸化や糖化レベルも関与し、糖蛋白などにより酸化ストレスや糖化が亢進し、骨基質コラーゲン分子間が老化形の架橋形成され、骨密度が低下するといわれている。診断として一般的に利用されているのが、椎体骨X線、中手骨X線、

鈴森会会報 発行所 千代田区神田岩本町一番地 岩本町ビル内 鈴森内科事務局 電話 (3253) 7081 発行者 岡崎 宏 編集発行人 鶴田、岡田

骨密度(大腿骨、前腕骨、中手骨、その他)、骨代謝マーカー(NTX、D PD)測定があり、外来での検査がすすめられる。骨粗鬆症はQOLやADL(日常生活の動作)の低下や寝たきりになりやすい。大腿骨骨折の10%は1年以内に死亡するといわれ、椎体骨折では、70歳代前半の25%、80歳代の45%が罹患しているといわれ、障害後のQOLに影響を及ぼし、疾患としては逆流性食道炎、肺炎、側弯、後弯、ADLの低下が重大である。また、糖尿病では、1.7~2倍の頻度で発生するといわれガイドブックでは、糖尿病罹病期間やHbA1c、インスリン作用などがさらに骨折のリスクに作用している。ところで、糖尿病における骨粗鬆症に与える影響は?

2型糖尿病では骨密度が減少していかないといわれている。しかし、大腿骨近位骨折では1.4倍に増加しているといわれ、椎体骨折では男性で4.7倍、女性で1.9倍である報告がある。つまり、糖尿病の骨折については、骨密度より骨質が重要であり関与していると考えられる。糖尿病では糖と蛋白質の非酵素反応により終末糖化物質(AGEs)が形成され、骨のコ

ラーゲン基質蛋白にAGEsが過剰になつてしまい、これが骨質を悪くするといわれる。ホモステインも同様な作用をし、ビタミンB12、薬物がホモステインを減少させるといわれる。

骨粗鬆症の治療 ロコモは運動機能障害と定義され、骨粗鬆症はロコモの最大原因疾患である。骨粗鬆症治療はADL推移と健康寿命延長が目標で日常的に骨と筋肉の減少の予防に努力する必要がある。薬物療法の進歩も急速で骨吸収抑制、骨形成促進を中心に広く開発、利用されている。現在も長く用いられているビスホスフォネート薬(ボナロン、フォサマック、リカルボン等)、疼痛効果も有するカルシトニン薬(エルシトニン等)、その他女性ホルモン薬、副甲状腺薬、活性型ビタミンD薬(ワンアルファ、エディロール)、ビタミンK薬(グラケール)等発売されている。

おわりに 高齢長寿を貫くためには、ロコモ、骨粗鬆症は克服しなければならぬ病態、疾患であり、当クリニックは90歳超える受診者もおられ、今後の我が国の未来を示唆している。

しかし、健康長寿を克服する、それは本人だけでなく、社会的にも制度的

にも改善しなければならぬ事柄が多く存在する。今後60歳、65歳の退職後のライフステージを考える時代に入ってきたと云えよう。(院長 重本 幸子)

年間行事予定表(平成30年度)

Table with 3 columns: Date, Block Meeting/Other Events, Diabetes Classroom. Rows include dates from 1月 to 12月 with specific event names like '1/27 ミニ講演会' and '3/24 理事会'.



糖尿病献立表
献立に添えて

管理栄養士 本多由美子

お元気でいらつしや
いますか。

例年に比べて早めの桜
開花でしたが、花をめで
ながら散歩を楽しませ
ましたことと思います。
糖尿病食はバランスの
良い健康食です。お花見
で、つい嗜好品を摂
り過ぎてしまった方も、
今日からはバランスの
良い適切なエネルギー
の食事に切り替えま
しょう。

今回は、春の美味し
いかぶを使ってかぶら蒸
しにしました。

それでは四季の恵み
がいただけることに感
謝しつつ「いただきま
す。」

作り方

【朝食】
全粒食パン
春キャベツのスープ

①春キャベツは食べや
すい大きさに手でちぎ
り、軸は薄切りにしてお
きます。

②玉葱も薄切りにして
おきます。

③ベーコンは線切りに
します。

④鍋に鶏がらスープを
入れ、沸騰したら①②③
を入れ火が通ったら塩
コショウで味を調え器
に盛ります。

⑤さくらえび入りスクラ
ンブルエッグ
①ボールに鶏卵を割入
れ、コショウと牛乳を加

本日の献立

エネルギー 1600kcal

献立名	材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩	
朝 食	トースト 春キャベツの スープ	全粒食パン	90	3.0						1.2	
		ベーコン	5				0.3			0.1	
		春キャベツ	50					*			
		玉葱	10					*			
		鶏がらスープ	100							0.1	
	さくらえび入り スクランブルエッグ	食塩/コショウ	0.6/少々								0.6
		鶏卵	60			1.2					0.2
		素干しさくらえび	5			0.2					0.2
		牛乳	10				0.1				
		コショウ	少々								
	付け合わせ	オリーブ油	2					0.2			
		ミニトマト	30						*		
		ブリーツレタス	30						*		
		レモンドレッシング	5					0.3			0.2
果物											
レモンティー	紅茶/レモン	レモン1切れ		0.4							
昼 食	ごはん ピーマンの肉詰め	ごはん	180	3.6							
		ピーマン	30					*			
		小麦粉	1	0.05							
		あいびき肉	40			1.0					
		たまねぎ	15								
		卵	10			0.2					
		パン粉	4	0.2							
		牛乳	10				0.1				
	コールスロー サラダ	食塩/コショウ	0.5/少々								0.5
		ケチャップ	10							0.2	0.3
		キャベツ	40						*		
		人参	15						*		
		きゅうり	20						*		
		フレンチドレッシング	10					0.5			0.3
お浸し	ほうれんそう	60						*			
	花かつお	少々									
	しょうゆ	2								0.3	
	出し汁	3									
	麦ごはん	170	3.4								
	たら	80			0.8					0.2	
タ 食	麦ごはん たらの かぶら蒸し	食塩/酒	0.5/3							0.5	
		卵白	10			0.1					
		かぶ	60						*		
		人参	5						*		
		かぶ葉	10						*		
		出し汁	30								
		食塩	0.2								0.2
		しょうゆ	1								0.1
	炊き合わせ	片栗粉	1	0.05							
		がんもどき	40			1.0					
		落	20						*		
		しょうゆ	2								0.3
		食塩	0.6								0.6
		日本酒	5								
根みつばの お浸し	出し汁	50								0.1	
	たけのこ	30						*			
	しょうゆ	1								0.1	
	砂糖	1							0.1		
	食塩	0.3								0.3	
	日本酒	3									
	出し汁	30									
	木の芽	1枚						*			
	根みつば	50						*			
	しょうゆ	2								0.3	
果物	出し汁	3									
	いちご	100			0.4						
間食	牛乳	牛乳	180				1.5			0.2	
合計	20.4単位	1632kcal	10.3	0.8	4.5	1.7	1.3	1.5	0.3	6.9	

えて混ぜてから素干し
さくら海老を入れて軽
くあわせませす。
②フライパンを火にか
けオリーブ油を引き、①

を入れて軽く混ぜなが
ら火が通ったら器に盛
り付けます。
③ブリーツレタスは、き
れいに洗ってから食べ

やすい大きさに手ぢ
ぎり、ミニトマトと一緒
にスクランブルエッグ
に添えます。

果物 オレンジ
レモンティー
【昼食】
ごはん
ピーマンの肉詰め

①ピーマンは縦に半分
に切り、種をとります。
②たまねぎはみじん切
りにしておきます。
③ボールに挽肉と卵、塩、

コショウを入れてよく
混ぜ合わせ粘りが出た
らパン粉を加えさらに
よく混ぜます。
④ピーマンの内側に小

麦粉を薄く振り、③の肉
を詰め、表面は平らにし
ます。
⑤フライパンに少量の
油を入れ温まったら④

のピーマンの肉詰めを肉のほうから焼き、焼き色がついたら返して弱火で中までよく焼き皿に盛り、ケチャップをかけます。(火が通りにくいようでしたら、蓋をして蒸し焼きにしても良いですよ。)

① キヤベツは、線切りにし、さっと氷水に放しシヤキツとさせてざるにあけ、良く水気を切っておきます。

② 人参ときゅうりもきれいに洗い、線切りにし、①と同様に氷水でシヤキツとさせて水気を切っておきます。

③ キヤベツ、人参、きゅうりを軽く混ぜて器に盛りレモンドレッシングをかけていただきます。

お浸し

① ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水気を切り、3cmの長さに切っておきます。

② 器にほうれん草を入れ、花かつおをかけ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

***お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにはしましょう。出し汁で割ったものをかけると旨みも増して塩分を減らすことができます。それが面倒とおっしゃる方は、減塩しょうゆを使ってみてください。**

たらのかぶら蒸し

① 生たらはそぎ切りにし、酒と塩を振り20分おきます。

② 人参は、薄めの梅型にし茹でておきます。

③ かぶの葉は1センチに切り茹でておきます。

④ かぶは皮を少し厚めにむいてすりおろし、軽く水気を切ります。

⑤ 卵白を泡立てて塩を加え、④のおろしたかぶとかぶの葉を合わせます。

⑥ 器に①のたらを置きその上に⑤をこんもり盛り、蒸気の立った蒸し器に入れて強火で10分蒸してから人参をのせます。

⑦ 鍋に出し汁と調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑥にかけます。

炊き合わせ

① がんもどきはさっと熱湯をかけて油抜きしておきます。

② 茹は鍋に入る長さに切り、1%の塩水で茹でて水に晒してから皮をむき5センチに切ります。

③ 鍋に出し汁と調味料を入れ、がんもどきを入れて中火で5分位煮てから茹を入れ2〜3分加熱して火を止め、味を含ませませす。

④ 別の鍋にたけのこ用の出し汁と調味料を入れ、たけのこを入れて中火で煮ませす。火を止めてから30分ぐらいそのままにし、味を含ませませす。

④ 器に②③のがんもどきと茹、たけのこを盛り合わせ木の芽を添えます。

根みつばのお浸し

① 根みつばは根を切り落とし、きれいに洗ってから茹でてさっと水にとり、3cmの長さに切っておきます。

② 器に根みつばを入れ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

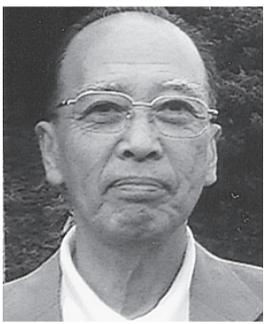
果物 いちご(表に記載)

間食 牛乳(表に記載)

冠動脈バイパス術と胆のう摘出術を受けて

谷口光徳

去年五月十八日に冠動脈バイパスの手術を受けました。以前から早足や坂道を登る時に動悸・息切れがし、先生からは精密検査を受けるよう勧められていたが、当時は仕事が忙しく時間が無く、狭心症を改善する薬などの服用で経過観察して頂いていました。去年一月末に七十五歳で現役を引退し時間に余裕が出来たので、先生に病院と担当医をご紹介頂き、カテーテル検査などの結果、労作性狭心症と診断されました。複数箇所狭くなった血管があり開胸による手術を勧められました。重本先生からご紹介頂いた先生であり何の迷いもなく、即、手術をお願いしました。五月十六日に入院し十八日に手術。二十四間の入院生活でしたが、執刀頂いた先生を始めスタッフの皆様は温かい対応を頂き快適な入院生活でした。先生方のご尽力賜物と感謝しております。今回の手術の前、平成二十七年一月十九日に胆のう摘出手術を受けました。定期的なエコー検査で胆のうに石がある事は分かっており、先生からは「胃や腹部に通常と違った痛みが出た時には、胆のうの疑い」と言われていました。胃と食道のあたりにキリで刺されたような痛みが起き、紹介頂いた病院へ緊急入院、開腹による緊急手術となりました。二回の手術を受け、定期的な各種検査と適確なご指導により安心した



糖尿病に感謝
森田幸雄

日々を過ごせる事に感謝申し上げ、生活習慣病の要であるHbA1cの数値を維持するように努めていこうと改めて決心した手術でした。

私は四月六日で八十二歳になりました。今まで無事にこの歳まで生きてこられたのは、若くして糖尿病を発症し、曲がりなりにも先生の注意の言葉や検査の数値や結果等を気にしながら生活してきたお陰だと今では糖尿病になつたお陰を感謝しております。昭和五十二年四十一才で会社の近くの病院で糖尿病と診断され、子供も十二才と九才で糖尿病に対する知識は全くなく、ただ恐ろしい病気で、目が見えなくなるとか、足が腐って来て歩けなくなるとか、毎日インシュリンの注射をしないと生きて行けないとか、会社の先輩や友達から言われ不安で堪えませんでした。麻雀仲間の紹介で昭和六十年二月二十日に鈴木内科クリニックを受診。今では六冊目の診療手帳になっていますが、一冊目の診療手帳を取り出して過去を辿って見ました。初診ではHbA1c8%台から9%台ありました。それから家内と二人で会館で行われる毎月の食事指導の会に通い、糖尿病に付いて何も分からないうちに二人で(特に家内の方が熱心)勉強に通い、A1cが6%台から5%台と下がって行きました。それには丸三年間かかっています。食事の単位の計算が自分で出来るようになったのに丸三年かかりA1cの値もそれに行つたのがこの手帳を見ていくと分かりました。お前は糖尿病だから長生きは出来ないぞと言っていた先輩や仲間達の半分は私よりも先に天国に召されました。今でも毎日食事表を付けて同じような食事をしていくのですが年の所為かA1cは7%台を出たり入ったりの状態です。自分としては余り満足していませんが、初心忘るべからず、今の状態より悪くならないよう努力して行くつもりです。昨年日本糖尿病協会より優良模範会員として表彰を頂きました。これも偏に先生と職員のお陰と感謝しております。これからも先生の

方の指導に従い、まずは目標九十才までは身心ともに元気で頑張るぞ!!

「九十才が目出度い」
高水勝良

佐藤愛子氏の「90才が目出度い」が、日常感覚の真逆をついたベリストセラーになった。作家は借金の苦労をしたので、常識をやぶった題名が評判になったのだと思います。私は今年八十七才になった。残り少くない学校同期の訃報を聞くたびに切ない無常感の心境になる。先日、鈴木内科クリニックで診察を済ませ、4Fの下りエレベーター前に立っていたとき、うしろを通りかかった先生が、私の腕に触れ「東京オリンピック」を見せるからと声をかけられた。私はびくつきりしてふりかえった。私は先生から東京オリンピックの神仙薬を処方された思いであった。八十七才に至り、私はともすれば余生を暗く考えていた。先生の一声が、ベートベンの



歓喜の歌にきこえた。「90才・こんな目出度いことはない」足腰が痛く不自由で介護2の判定を受け、町のリハビリに週二回通っているが、強い腰痛は治らない。軽い運動と体操で保身している。少しでも楽になるような歩行補助具を探しております。市場には真剣に取り組んだ製品はない。サイバーダイナミックやホンダアシストは十数年前から開発しているが、病院の重症者用の歩行訓練で、一般家庭の腰痛には適用しないしるものである。最近ではAIが急速に活路も広がっている。医療もしかりである。三千万人という歩行弱者が歩行補助器を渴望している。時流はベンチャー全盛の時代である。高齢弱者のために政府主導で開発を願いたいものです。これから余生を楽しもうとしていたのに、旅行も映画、音楽会へ行くこともままならない。高度なAIが進化しているのに何故だろうか。鈴木会の会員で補助具情報をお持ちの方は是非ともご教示を切に願います。





糖尿病とともに、はつらつと生きるあなたのために。

●製品の取り扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ
フリーダイヤル 0120-07-8130
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

株式会社 三和化学研究所
SKK 名古屋市東区東外堀町35番地 461-8531
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>
●グルテスト情報サイト <http://www.glutest.com/>



90
COMBINED YEARS OF BUSINESS

糖尿病ケアの
世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国に約34,700人以上の従業員を擁し、180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes」(糖尿病を変えよう)を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもたらんこと、さまざまな分野で社会活動を行っています。また、成長ホルモン治療や血圧病の領域においてもリーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp



Dedicated to Man's Fight
against Disease and Pain

“病気と苦痛に対する
人間の戦いのために、”

我社の創業は西暦1717年であり、280年余という伝統の歴史を持っています。この伝統の上に人間の病気と苦痛に挑戦し、健康な生活に寄与する使命を誇りとしています。



水無瀬総合研究所

小野薬品工業株式会社
〒164-8628 大塚市中央三軒丸の内2丁目5番5号

患者さんの笑顔と健康を願って・・・

新薬開発の先に見えるもの・・・
私たちは考えています、
患者さんの笑顔と喜びを。



科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込2丁目28-8
<http://www.kaken.co.jp>

Good Chemistry for Tomorrow 最新コケミカル-LEDインクカラー

目の前の
あなたのために。
世界の
みんなのために。

一人を愛する気持ちで、世界も愛したい。そして田辺三菱製薬は、国際創業企業へ。



田辺三菱製薬
<http://www.tm-pharma.co.jp>

Life with ASKA

先端の創薬を通じて、
人々の健康と明日の医療に貢献する。

あすか製薬株式会社
〒108-8532 東京都港区芝浦二丁目5番1号
TEL:03-5484-8361(代)
<http://www.aska-pharma.co.jp/>



イノベーションに情熱を。
ひとに思いやりを。



Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社

製薬会社は、
幸せな未来を
描いているだろうか？

MSDは、医薬品やワクチンの提供を通じて、日本の、そして世界の医療ニーズにお応えしています。そこで思い描いているのは、皆さまのすこやかな未来。薬の力を未来の力につなげるために、これからもMSDは、時代を切りひらく革新性と科学への揺るぎない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に取り組んでいます。

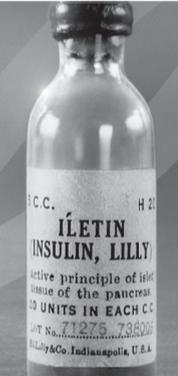
新薬で、未来をひろく。

MSD株式会社
東京都千代田区九段北一丁目13番12号 北の丸スクエア www.msd.co.jp



初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりの
インスリン治療の扉をひらき、支え続けます。



LLD-A043(R0)
2015年9月作成

日本イーライリリー株式会社 〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号 www.lilly.co.jp



一人ひとりに向き合いながら、
日本の健康を支えています。

患者さん一人ひとりの想いや
医療関係者の皆さんの
ニーズに応えるために、
幅広いラインナップで
信頼性の高い医薬品をお届けし、
日本の健康を支えています。

どんな時でも、
健康を咲かせる力を。



武田テバ



まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/



患者様の想いを見つめて、
薬は生まれる。

眼瞼炎を繰り返す目も、薬をお届けする目も、見つめています。病気とたたかう人の、言葉にできない痛みや不安、生きることへの希望。私たちは、医師のように診療からお会いすることはできませんが、そのぶん、患者様の想いにまっすぐ向き合いたいと思います。薬を創るその人を、勇気づける存在であるために、病気を治すだけでなく、想いを見つめて、薬は生まれる。「ヒューマン・ヘルスケア」。それが、私たちの原点です。

ヒューマン・ヘルスケア企業 エーザイ



エーザイはWHOのシニアアドバイザーを務め、活動を支えています。