

編集後記

「惜しい!」「残念!」「悔しい!」色々な言葉が並ぶ。サッカーワールドカップのベルギー戦、日本は本日(7月3日)未明に2対3で惜しくも敗れてしまった。視聴率は40%にもなったと聞くので、今日は寝不足の人も少なくないだろう。さほど詳しくない私でさえ後半序盤に2-0でリードした時には「初のベスト8にいける」と興奮してしまった。その後の展開は皆さんもよく知るところで、終了間際まで続いたベルギーの怒涛の攻撃を防ぎきれなかった。「勝負は最後まで分からない」とはよく言ったものである。アディショナルタイムの3点目はきっとベルギーの地力が勝っていたのだろう。ワクワクさせてくれた日本人選手たちの頑張りを称えたい。でも、でも残念である。

さて、今月号の特集テーマは女子栄養大学の上西一弘先生にご企画いただいた「運動器の健康と栄養」である。様々な栄養や食品の観点から骨と筋肉への影響を掘り下げていただいた。運動器の機能維持にはタンパク質をはじめ、カルシウム、ビタミン類など多様な栄養素をバランスよく摂取することが重要である。石橋氏と成田氏は、ロコモ予防には食品摂取の多様性が必要であること、バランスの良い食事は食品多様性スコアによって検証が可能であることを示していただいた。さらに成田氏はその多様性が得られているほど、握力や通常歩行速度も高い点数であったことを紹介されている。丸谷氏はサルコペニア予防にはタンパク質摂取などの栄養的介入に加えて運動療法も並列に考えなければならないこと示されている。若林氏は「リハ

ビリテーションからみた栄養」「栄養からみたりハビリテーション」という考え方を紹介いただき、骨折患者の「とりあえず安静」の弊害と積極的なリハ介入の重要性を記載いただいた。金氏は、アミノ酸補充することに筋量アップだけではなく、歩行機能の改善が得られることをレビューされ、さらに運動単独やアミノ酸補充単独よりも両者の組み合わせが高齢者の運動機維持に効果的であることを示された。ビタミンD不足は骨粗鬆症やそれによる骨折の原因となる。血清25(OH)Dの25 ng/ml未満を欠乏、30 ng/ml未満を不足と定義すると、何と80%を超える日本人はビタミンD不足であることを田中氏はされている。その原因は当然ながら摂取不足であり、さらに必要量の見直しにも言及されている。日本人のカルシウム摂取も推奨量(700~800 mg/日)を大きく下回っている。石井氏は、カルシウム自己チェック表などを用いた、一人ひとりへの丁寧な評価と指導が重要であることを記載いただいた。近年、ビタミンKは骨粗鬆症や変形性関節症と関連することが示されており、岩本氏は1日摂取量の目安として300 μ gを推奨された。

超高齢社会の中でいかに健康寿命を保つかは現代が直面する大きな課題であり、栄養摂取は中でも重要なテーマである。一方、整形外科医は不慣れな領域でもある。本特集は、それぞれの視点から示唆に富む内容ばかりであり、読者の明日からの診療に役立つことを確信する。

(中島康晴)

「整形・災害外科」第61巻 第9号(8月号) 2018年8月1日発行(毎月1回1日発行) 定価(本体2,500円+税) 年間購読料金 定価(本体39,400円+税) 〔年間13冊(臨時増刊号、増大号を含む)の誌代〕 〔年間予約購読者に限り送料無料〕	発行所 金原出版株式会社 発行者 福村直樹 〒113-0034 東京都文京区湯島2-31-14 TEL 03(3811)7165〔編集室直通〕 TEL 03(3811)7184〔営業部直通〕 FAX 03(3813)0288 http://www.kanehara-shuppan.co.jp 振替口座 00130-1-191269 印刷所 三報社印刷株式会社 広告申込先 日本医学広告社 TEL 03(5226)2791
---	---

・本誌に掲載する著作物の複製権、翻訳・翻案権、上映権、譲渡権、公衆送信権(送信可能化権を含む)、貸与権、二次的著作物への利用に関する原著者の権利は、金原出版株式会社が保有します。

・**JCOPY** <出版者著作権管理機構 委託出版物>

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構(電話 03-3513-6969, FAX 03-3513-6979, e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。