

骨粗鬆症について

ひかりが丘薬局

10月号

骨は、体を支える、臓器を守る、筋肉の動きに関わるカルシウムを蓄える、血液成分を造るなどの役割があります。体重の16~18%を占め（体重50kgだと骨量8~9kg）、20才でピークを迎え、年齢とともに減少していきます。表面は硬くて緻密な『皮質骨』・内側は小さな細かい（網目状）『海綿骨』から成り立っています。皮膚と同じように新陳代謝を繰り返しています。古い骨を壊し、新しい骨を作るというサイクルを繰り返し、骨のしなやかさや強さを保っています。

—骨粗鬆症とは—

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。古くは古代エジプト文明時代からある病気です。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。近年寿命が延び、高齢者人口が増えてきたため、特に問題になってきています。

日本では約1,100万人の患者さんがいるといわれ、その数は増える傾向にあります。

予防のためにも、食事・日常生活に気をつけましょう。食事は、穀物+タンパク質+野菜を組み合わせたバランスの良いものと、骨に必要なビタミン・ミネラルを過不足なく摂るようにしましょう。

①食事について

骨に必要なビタミン

- ・ビタミンC…生野菜・果物など
- ・ビタミンK…納豆など
- ・ビタミンD…しらす干し、さけ(生)、かれい(生)、さば(生)など

骨に必要なミネラル

- ・マグネシウム(Mg)…玄米、糸引き納豆、大豆(乾)、かき(生)、ごま、ひじきなど
- ・カルシウム(Ca)…チーズ、牛乳、ヨーグルト、干しえび、干しひじき
ししやも、木綿豆腐、小松菜、大根の葉など

<注意したほうが良い食品>

スナック菓子、インスタント食品、炭酸飲料にはリンが多く含まれます。リンは体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、カルシウムの尿中への排出を促進し、腸からの吸収を妨げてしまいますので、これらの食品のとり過ぎには注意しましょう。

②日常生活について

運動は、骨に力がかかることで骨を強くしてくれます。スポーツをするのが難しい方は、家事（床のぞうきんがけなど）、散歩、階段使用などで毎日こまめに動くようにしましょう。ただし、重い物を持ち上げる、強く体をねじるなどは、無理な力が骨にかかり負担となるので注意が必要です。

日光浴は、紫外線の働きで皮膚を通じてビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を助けます。直射日光である必要はなく、木漏れ日ほどの日射し、レースのカーテン越しの光でも十分ですので1日30分程度でも日に当たるようにしましょう。

◎骨粗鬆症は、骨の生活習慣病ともいわれています。

できるだけ早い時期からよい生活習慣（食事・運動）を取り入れ、骨粗鬆症の予防をしましょう。

