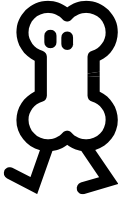




こつしょうしょう 骨粗鬆症を予防しよう！

☆骨粗鬆症とは？

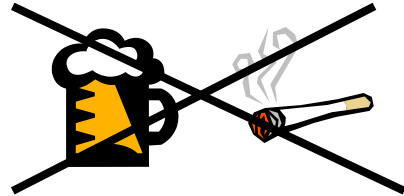
骨の代謝バランスが崩れて、骨がもろくなった状態のことです。
骨は、作られる（骨形成）のと同時に壊され（骨吸収）、常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。通常は、このバランスが保たれていますが、これが崩れて作られるよりも壊されるほうが上回った状態が続くと、骨量が減少してしまいます。その結果骨がもろくなり、骨折しやすい状態になるのが骨粗鬆症です。



☆原因は？

遺伝的要因と生活習慣が大きく影響しています。生活習慣とは、

- ・骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよく摂れていないこと。
 - ・運動不足
 - ・喫煙
 - ・アルコールの摂取
- などが挙げられます。



また、一般に高齢女性の発症のリスクが高くなっていますが、それは、閉経後に骨形成に関与するホルモンである「エストロゲン」がかなり減少するためです。

☆予防方法は？

(1) 1日3回規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

バランスのとれた食事とは、主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）、主菜（肉・魚・卵・大豆）のそろった食事のことです。

(2) カルシウムをとりましょう。

牛乳・乳製品を適量（1日に牛乳ならコップ1杯（200mL程度））とりましょう。
骨ごと食べられる小魚（しらす干し、さくらえびなど）は重要なカルシウム供給源です。
（ただし、塩分が多いものもあるので気をつけてください。）



緑黄色野菜・ひじき・大豆製品（豆腐、油揚げ、納豆など）などもお勧めです。

* 骨粗鬆症の治療をされている方は、カルシウムの摂りすぎに気をつけたほうがよい場合があるので、医師・薬剤師にご相談ください。

(3) 日光浴をしましょう。

カルシウムの吸収に必要なビタミンDを体内で合成するために、日光浴は必要です。短い時間の日光浴で十分です。（紫外線防止対策も忘れずに！）日光浴の代わりにサバ、イワシなどの背の青い魚を食べることによってもビタミンDを補うことができます。

(4) 骨に刺激が加わる運動をしましょう。

ウォーキングやジョギングなど重力のかかる運動や、筋力トレーニングなど骨に刺激がかかる運動がお勧めです。無理のない運動を心がけましょう。

* 思春期などの若年期にカルシウムをとったり運動をしたりしておくことも、骨粗鬆症の予防には有効です。