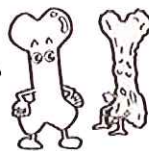


特集 骨のはなし(骨粗鬆症)①

骨粗鬆症とは、骨の量が減ってスカスカになって、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨は丈夫さを保つために、体の中では、常に古くてもろくなった部分を壊して(骨吸収)、新しく強い骨に作りかえています(骨形成)。(=骨の新陳代謝)このバランスが崩れ、骨がもろくなってしまうと、骨折から「要介護状態」や「寝たきり」になる恐れもあります。骨粗鬆症の患者数は年齢が上がるにつれて多くなり、特に女性に多い病気で男性の約3倍になります。



～原因～

加 齢：年をとると腸からのカルシウムの吸収が悪くなります。
更年期と閉経：女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が低下。

★エストロゲンの働きは、骨の新陳代謝に際して骨吸収をゆるやかにして、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。閉経後、エストロゲンが減ると、骨吸収のスピードが速まるため、骨形成が追いつけず骨がもろくなります。

ダイエット：
栄養不足。特に成長期(20歳まで)は丈夫な骨をつくるのに大事な時期です。無理なダイエットは将来の骨密度に悪影響を与えます。

喫 煙：
タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。またタバコは、骨から血液中へのカルシウムの流出を防ぐエストロゲンの分泌を妨げるので、喫煙習慣がある人は、そうでない人より骨粗鬆症になりやすいと言われています。

★骨粗鬆症の原因には年齢や性別など変えることのできない要素もあります。一方で偏った食生活や運動不足など生活習慣を変えることで改善できる要素もあります。まず若い頃に、バランスのとれた食生活と運動を心がけて、できるだけ骨の量を増やしておくことが大切です。



★ 予 防 ★

食事：カルシウムの摂取は大変重要です。ただし、効果を十分に発揮させるためには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成を助けて骨のたんぱく質を改善するビタミンKのほか、タンパク質、ミネラルなど様々な栄養素を摂取することが大切です。

カルシウムの多い食品：牛乳・スキムミルク・チーズ・ヨーグルト
干し海老・ワカサギ・シシャモ・豆腐など
ビタミンDの多い食品：きくらげ・サケ・サンマなど
ビタミンKの多い食品：納豆・緑色の野菜・わかめなど



なお、ダイエットなどでやせすぎたり、体重が軽い人は骨が弱い傾向にあります。バランスの良い食事を取り、標準的な体重を維持することが重要です。成長期にはカルシウムを十分に摂り、他の栄養素もバランスよく摂取するなど、よい食生活の習慣を続けることで、骨密度を高く維持することができます。

運動：運動不足は骨密度を低下させる原因になります。
体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。

中高年以降でも、生活習慣を改善すれば骨量の減少を最小限に抑えて、骨粗鬆症を防ぐことができます。すでに骨粗鬆症と診断されている場合は、生活習慣の改善に加え、薬による治療で骨折を予防します。(谷垣)

今月のネタ

チー ズ



牛乳に含まれている有効成分が脱水し固形したチーズには、わずか100グラムに牛乳6本分と同じ量のカルシウムが含まれています。また発酵という過程を経て、非常に体内へ吸収されやすい状態になっており、カルシウムの吸収率が小魚の2倍と大変効率的です。カルシウムは骨や歯を作るのに必要な栄養素で骨粗鬆症の予防に役立ちます。

チーズに含まれるその他の成分

ビタミンB₂：脂肪を燃焼させ、体内に蓄積させない
ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める
メチオニン：肝臓の働きを助け、アルコールの分解を促すため、二日酔いの予防効果あり

不足する栄養素としてビタミンCがあげられますが、チーズと共に好んで飲まれる赤ワインにはこのビタミンCが豊富に含まれているのです。ワインとチーズは味覚の点だけからではなく、健康面でも抜群の相性です。(莖田)