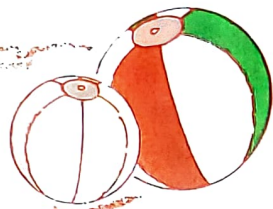


# 紙ふうせん



第44号

2004.11.25

(特集) 骨粗鬆症・やまいも

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の量が減り、骨が弱くなって骨折しやすくなった状態をいいます。腰や背中、足の付け根などに起こります。背骨が骨折し、つぶれると、腰が曲がったり、前かがみになったりして身長が低くなることもあります。ただし症状の出ない人もいますので、注意が必要です。原因別に、原発性骨粗鬆症（女性の閉経や加齢などが原因）と続発性骨粗鬆症（特定の病気や薬剤が原因）に分類されます。

骨量の増加、骨折の予防を目的として、食事・運動・薬物療法が行なわれます。

### 食事療法

**カルシウム** 1日所要量は600mgとされていますが、骨粗鬆症の患者さんは800～1000mgの摂取が必要といわれています。  
(牛乳・乳製品>大豆製品>小魚>野菜)

**ビタミンD** 腸におけるカルシウムの吸収を助けます。(鮭・さば・うなぎ・いわし)

**ビタミンK** 骨の形成過程に関与します。(納豆・ほうれん草・春菊・ブロッコリー)



### 運動療法

**骨密度の増加** ウォーキング・ゲートボール・サイクリングなどのスポーツ

**運動機能の改善と痛みの緩和** 体操療法、歩行訓練

### 薬物療法

**カルシウム製剤** アストスCA

**活性型ビタミンD<sub>3</sub>製剤** アルシオドール

**骨吸収(※1)抑制薬** エストリール、ボナロン、エピスタ、オステン

**骨形成(※2)促進薬** グラケー

※1骨吸収：古い骨を溶かし、壊していくこと ※2骨形成：新しい骨を作ること

骨粗鬆症は予防が有効な疾患です。骨量は思春期から20歳にかけてピークに達し、以後40歳代半ば頃まで維持されます。その後閉経とともに女性は急激な減少が見られます。その予防として、以下の2点が大切になります。

- ① 10歳代の成長期に骨量をなるべく多くしておく
  - ② その後の骨量減少をなるべく少なくする
- それにはカルシウムの十分な摂取、運動、適度な日光照射(ビタミンD合成に必要)が有効です。その他、無理なダイエットは骨量を減らし、多量のアルコールやカフェイン、喫煙などもカルシウム吸収を阻害する作用があるので、注意が必要です。



(星川)

## 今月の小ネタ

### ～やまいも～

山芋は昔から滋養強壮に効果があることが知られ、「山うなぎ」とも呼ばれていました。中国では「山薬」と言われ、薬としても用いられていました。

普通のイモ類でんぷんは加熱しないと消化が悪く、生で食べることはできませんが、山芋はでんぷん分解酵素であるジアスターゼを大根の3倍も含んでおり、糖質分解酵素のアミラーゼをも含むため、生のままで十分消化できます。むしろ加熱するとこれらの酵素が壊れてしまうので、生のままで食べた方が消化が良いと言われているほどです。

ヌルヌル成分	その他の栄養成分
→	たんぱく分解酵素や粘膜修復作用があるためたんぱく質の消化吸収が高まり、エネルギーとして使われやすい。
→	デスコラン・・・血糖値を下げる(消化管内でブドウ糖を吸着し、体の外に出し、腸管での糖の消化吸収を抑える。)
→	食物繊維・・・便秘の解消、大腸がんの予防
→	他にカリウム・ビタミンB <sub>1</sub> ・ビタミンCなども含まれます。

このように、栄養成分の多い山芋ですが、山芋の皮をむいたりすったりすると、手がかゆくなる事があります。それは皮付近に存在していたシュウ酸カルシウムの針状結晶が壊されて、手や口などに刺さる事でかゆみが起こります。この結晶は酸に弱いので、酢やレモン汁につけると溶けてかゆみは治まります。



(谷垣)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店