

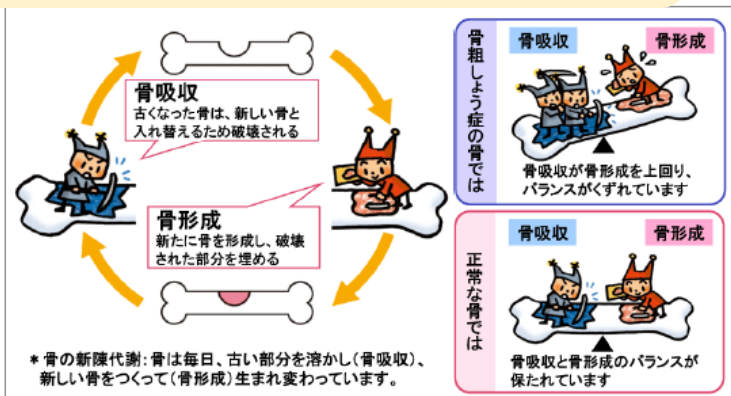
骨粗鬆症

女性ホルモンの一種であるエストロゲンが骨の新陳代謝に関わっているので、圧倒的に女性に多い病気です。最近では若い女性も問題となっています。偏った食事をせずに適度な運動をしましょう。

◆骨粗鬆症とは

健康な人は新しい骨を作る骨芽細胞と古い骨を壊す破骨細胞によって、骨形成・骨吸収がバランスよく行われています。しかし骨の新陳代謝のバランスが崩れると、骨吸収が骨形成を上回り骨量が減少してしまいます。それにより骨強度が低下し、骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカのもろい状態になり、背中が曲がり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨折による痛みや障害はもちろん、大腿骨や股関節の骨折はいわゆる高齢者の寝たきりにつながり、生活の質(QOL)を著しく低くしてしまいます。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。これは、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが骨の新陳代謝に関わっているからです。エストロゲンには骨芽細胞の活動を高める作用があります。そのため閉経によってエストロゲンの分泌量が減少すると、骨吸収のスピードが速まり、骨形成が追いつかなくなってしまいます。またエストロゲンはカルシウムの吸収率を上げる働きもあり、閉経後は急激にカルシウム量が減少します。さらに女性は男性に比べてもともと骨量が少ないため、骨形成・骨吸収のバランスが崩れたときに、症状が表面化しやすいといわれています。その他、加齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。



◆骨粗鬆症を予防するためには？

①骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するため、意識して摂取しましょう。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※ 骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、**1日700~800mg。**

◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



- ・スナック菓子
- ・インスタント食品
- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・タバコ

これらの食品、嗜好品は控えめに！



②骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨芽細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗鬆症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。