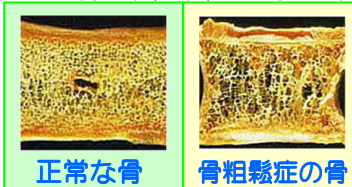




こつしょうしょう 骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨は、一度完成すると、その後は変わらないもののように思われがちですが、実際には、古くなった骨を溶かしたり、新しい骨を作ったりしてバランスをとっています。このバランスが崩れてくると、骨がスカスカになり、骨粗鬆症となります。この状態が続くと、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。



【骨における新陳代謝のバランスを崩す要因】

- ① **加齢**：50歳前後から急速に低下していきます。年齢を重ねると、腸からのカルシウムの吸収が悪くなってしまい骨密度が低下します。
- ② **更年期と閉経**：女性の場合は、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が減ってしまいます。
- ③ **ダイエット**：ダイエットによる栄養不足は、要因の1つとなります。とくに成長期は丈夫な骨をつくる大事な時期ですので、無理なダイエットは将来の骨密度に悪影響を与えます。
- ④ **他の病気と骨粗鬆症**：甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病などの病気や、胃切除後、ステロイド薬の長期間内服なども要因となります。

【治療】

治療の目的は、骨折予防です。骨折を減らし、健康寿命を延ばすことが重視されています。骨粗鬆症と診断された場合には、薬が治療の中心となります。

＜治療に使われる主な薬＞

・活性型ビタミンD3製剤

食事で摂取したカルシウムの腸管からの吸収を増す働きがあります。また、骨における新陳代謝のバランスも調整します。

・ビタミンK2製剤

骨密度を著しく増加させませんが、骨形成を促進する作用があり骨折の予防効果が認められています。

・女性ホルモン製剤(エストロゲン)

女性ホルモンの減少に起因した骨粗鬆症に有効です。閉経期のさまざまな更年期症状を軽くし、併せて骨粗鬆症を治療する目的で用いられます。

・ビスフォスフォネート製剤

骨吸収を抑制することにより骨形成を促し、骨密度を増やす作用があります。骨粗鬆症治療薬の中でもっとも有効性が認められている薬です。歯科受診の際には服用している旨を歯科医師に必ずお伝えください。

・SERM(塩酸ラロキシフェン)

骨に対しては、エストロゲンと似た作用があり、骨密度を増加させますが、骨以外の臓器には影響を与えません。



丈夫な骨作いを心がけよう!

骨粗鬆症や骨折の予防、子どもの成長に必要な栄養素として必要不可欠なカルシウム。皆さんは十分な量を摂取できていますか？厚生労働省によると日本人の1日当たりのカルシウム摂取量は510mgとなっており、目標量の600mgには及ばない結果となっています。丈夫な骨作りのためにカルシウムを効率よく摂取したいものです。

★カルシウムを多く含む食材★



食 材	カルシウム量(mg)	吸収率(%)	食 材	カルシウム量(mg)	吸収率(%)
牛乳…1本(200ml)	220	60	真イワシ中…1尾(20g)	22	20
ヨーグルト…1食(100g)	120	60	さくらえび…1食分(20g)	138	30
木綿豆腐…半丁(150g)	180	50	乾燥ひじき…1食分(15g)	210	30

Ca
カルシウム



★カルシウムと相性がよい栄養素★

【ビタミンD】… 干しいたけ・きくらげ・いわし・鮭 など
腸でのカルシウムの吸収を促進し、カルシウムを骨に吸着させる働きがあります。ビタミンDは紫外線にあたることにより皮膚でビタミンDが作られるので、程良い日光浴も大切です。

【ビタミンC】… ジャがいも・ピーマン・レモン・いちご など
骨や筋肉の結合にかかせないコラーゲンの生成に必要な成分です。合わせて摂取すると、骨の生成が助けられます。ビタミンCが多く含まれるレモンなどの酸味のあるものは、胃液の分泌が促進されるため、カルシウムの吸収率がアップします。

【マグネシウム】…アーモンド・枝豆・納豆 など
骨の骨芽細胞に働きかけ、骨の中に入るカルシウムの量を調整します。カルシウムとマグネシウムを2対1の割合で摂取すると良いでしょう。



★体を動かしましょう★

【適度な運動を心がけましょう】

運動不足は骨密度を低下させる要因になります。骨にカルシウムを蓄えるためには、体重をかけることが大切です。骨密度の低下防止に特に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。激しい運動ができない方は、日常生活の中で階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。また、片足で立ち、体重を片足に乗せて負荷をかける運動や、背筋、足の筋肉のストレッチなども有効的です。



丈夫な骨作りのために、乳製品や大豆製品、魚類を相性のよい栄養素と一緒に意識的に摂取するとともに、適度な運動を心がけましょう!