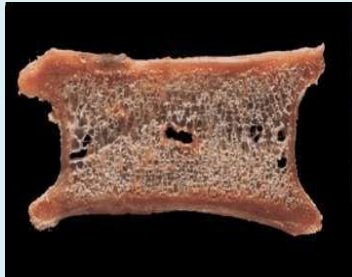
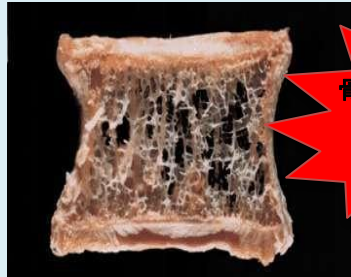


骨粗しょう症



健康な骨



骨粗しょう症の骨

骨がスカスカになって
もろくなっている



出典：浜松医科大学 井上哲郎 名誉教授

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、まるで大根に鬆(ス)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、日常の少しの衝撃でも骨折をしやすくなります。

私たちの体は約200個の骨で形作られています。もともと骨は非常に堅く強靱で、足などの太い骨は体重の4倍近い力にも耐えられるほどです。骨の内側にある海綿骨というスポンジ状の柔らかい骨の量が少なくなったり、骨量が若年成人平均値の70%以下未満になったりした場合に骨粗しょう症と診断されます。

骨粗しょう症で特に問題なのは**骨折**です。高齢者が骨折した場合、寝たきりになり、認知症を引き起こす原因にもなります。骨はスカスカになっても自覚症状がほとんどないため、骨折してはじめて骨粗しょう症に気づくことも少なくありません。今以上に骨量を減らさない生活習慣を続けることが大切なのです。

骨粗しょう症は高齢の女性に多いのが特徴です。

骨密度(単位容積あたりのミネラル量)は、男性で20～40代、女性で20～30代でピークに達し40代までは、ほぼ一定ですが50代を境に急激に減少します。

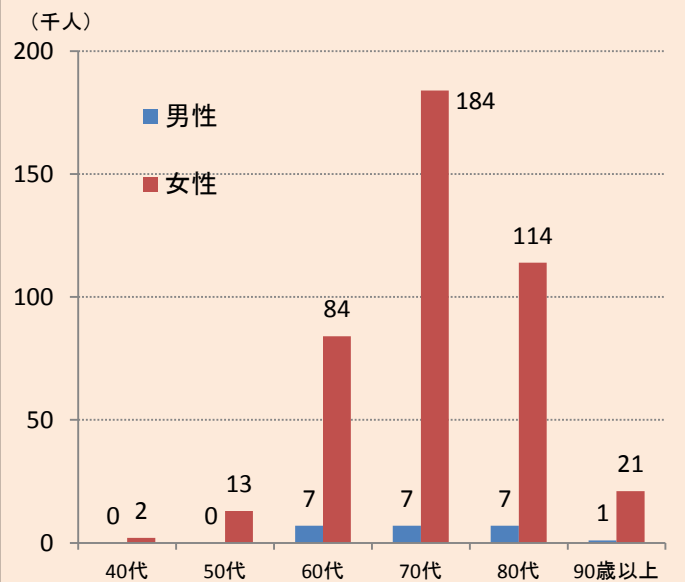
骨の構成成分であるカルシウムは腸から吸収され骨に取り込まれますが、年を取るとこの吸収力が低下し、骨量が減少します。

また、女性ホルモンであるエストロゲンは、骨の新陳代謝に関与しており、骨からカルシウムが溶け出すのをおさえる働きがあります。

そのため、閉経後エストロゲンが減少する事で急激にカルシウムの溶け出すスピードが上昇し、男性に比べてもともと骨量が少ない女性は急速に骨が弱くなっていくのです。



骨の密度及び構造に障害のある 総患者数



骨粗しょう症を予防するには？



➤ 予防の基本は、**食事・運動・日光浴** 高齢になっても骨は強くなる！

食事

●骨を丈夫にする食生活の基本はカルシウム。カルシウムとビタミンDが豊富な食品を。

運動

●適度な負荷を骨にかけることが大事。摂取したカルシウムは体を動かして骨に負荷をかけることで沈着していく。

日光浴

●日光に当たることで体内のビタミンDが増えカルシウムの吸収が高まる。

×喫煙・飲酒

●カルシウムの吸収や排せつに影響を与えるので、控える。

■カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- ひじき
- 小松菜
- 小魚
- 凍り豆腐



■ビタミンDを豊富に含む食品

- まぐろ
- サバ
- 塩サケ
- きくらげ
- 椎茸



カルシウムは体内で合成することができないため、食べ物からの摂取量が少ないと、たちまち不足状態に。30代から60代で1日約650～700mgのカルシウム摂取が推奨されていますが、日本人はその65～80%程度しか摂取できておらず、不足気味です。

そこで、いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、そのうえでカルシウムの摂取を意識して行うことが望まれます。最低限、毎日の食卓にあと200ミリグラムのカルシウム、目安として牛乳1本分、豆腐なら半丁を加えてください。

骨はいくつになっても丈夫にすることができるので、高齢だからもう手遅れと諦めないで積極的に取り組みましょう！

ストレスが骨によくない理由

ストレスを過剰に感じると、「グルココルチコイド」というホルモンの分泌が増えます。グルココルチコイドには、カルシウムが腸から吸収されるのを抑える作用があります。また、一方では尿と一緒に排泄されるカルシウムの量を増す作用があるため血液中のカルシウム量が減少してしまいます。

その結果不足したカルシウムを補うために、骨からカルシウムが溶け出ます。

骨をつくるためのカルシウムも不足しますから、骨量が減って骨は弱くなってしまいます。

ストレスは、あまりためこまないうちに早め早めに解消しましょう。

～ストレス解消法～

●睡眠をたっぷりとる

●おいしいものを楽しくリラックスして食べる

●運動する

●ぬるめのお湯にゆっくりつかる

ぬるめのお湯につかると、緊張がゆるんでリラックスできます。38度から40度くらいのお湯で、できれば20分くらい半身浴をしましょう。

さまざまな薬効があるハーブは、上手に使えばストレス解消に役立ちます。入浴剤として使うほか、お茶として、精神を安定させストレスをやわらげるカモミールティーや、不眠改善効果のあるミントティーなどを食後に飲むのもよいでしょう。

●休日はゆっくり休む

●趣味を満喫する

●心のうちを話せる相手を持つ

