

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

『骨を丈夫にしよう!』 ～若い世代でも増えている骨粗しょう症～

骨粗しょう症とは、骨の中のカルシウム量が減り、スカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がもろくなると、重い物を持ったり、転んだりするだけで骨折することがあります。

骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が命に危険がある病気ではありません。しかし、骨粗しょう症による骨折が発端となり、要介護状態になる高齢者は少なくありません。

日本では、骨粗しょう症の患者が約1,000万人いると言われていています。高齢者だけではなく、成長期の子どもや出産後の母親も骨粗しょう症になる方が増えています。

骨粗しょう症になりやすい女性の方は特に、一度自分の骨量をチェックすることが大切です。検査は、整形外科や婦人科、放射線科で受けることができます。

自分の骨量をチェックしましょう

カルシウムが不足して骨がもろくなる原因

体内にあるカルシウムの99パーセントは骨に蓄えられ、残り1パーセントは全身に運ぶために血液中に存在しています。

血液中のカルシウムは一定量が必要で、血液中のカルシウム量が不足すると初めは腸から吸収して補います。それでも足りない場合は、骨からカルシウムが溶け出し、血液中に流れていきます。その結果、骨に含まれるカルシウム量が不足し、骨が弱くなるのです。

骨粗しょう症を予防しよう

骨の中のカルシウム量(骨量)が一生のうちで一番多くなる時期は、10代後半～20代のころです。この時期にカルシウムをたくさん摂取し、骨を丈夫にする必要があります。30代以降の方は、今ある骨量をできる限り維持する必要があります。

骨量を維持して骨粗しょう症を予防するためのポイントは、4つあります。

①食事

カルシウムが多く含まれる食品(牛乳、ヨーグルト、小魚、ひじき、納豆など)を積極的にとりましょう。吸収率が最も高い食品は牛乳です。

また、ビタミンD(干しいたけ、きのこなどに多く含まれる。)は腸での吸収を助ける働きがあり、ビタミンK(納豆、チーズに多く含まれる。)は骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。

②運動

運動によって骨が刺激されると、体内のカルシウムが有効に使われ、骨に蓄積されます。ただし、運動のやりすぎは逆効果になるので、1日30分程度で十分です。

③日光浴

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、皮膚が日光の紫外線を浴びることにより体内で生成されます。手や顔に1時間ぐらい日が当たれば十分です。

④禁煙

たばこは、骨の形成を妨げます。禁煙に努めましょう。

