

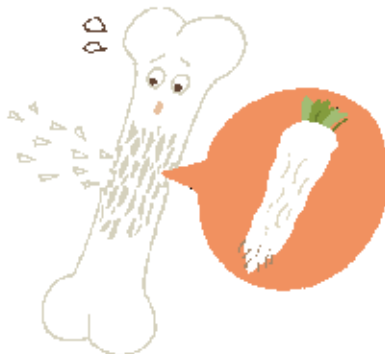
骨量の減少が生活の質の低下を招く

骨粗しょう症

カルシウムが溶け出して、骨が軽石のように

骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり（"す"のはいった大根のように内部があらくなった状態）、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折をしてしまった状態のことをいいます。

骨は、一定の周期で生まれかわっています。ところが、カルシウム不足や運動不足で適切に補われなかったり、加齢によってカルシウムの吸収が低くなると骨がもろくなります。



「寝たきり」の原因の1つです

骨粗しょう症からおきる大腿骨頸部（足の付け根部分）骨折はもちろんのこと、脊椎（背骨）の圧迫骨折も脊髄（脊椎の中の一部で首や背中、腰などにあります。筋肉や神経の働きを司ります）を圧迫するために歩行障害などを引き起こし、「寝たきり」の大きな原因となっています。

100万人に迫ろうとしている「寝たきり」の原因の第三位が骨粗しょう症による骨折です。せっかく長生きしても寝たきりでは生活を楽しめません。

●そのためにも骨粗しょう症にならないようにすることは大切なのです。



骨粗しょう症の症状

軽度

立ち上がるときなどに、背中や腰が痛む



重い物を持つと背中や腰が痛む



転んだだけで骨折する



身長が縮みがかなり目立つ



重度

背中や腰が曲がってくる



身長が縮んでくる



背中や腰曲がりかひどくなる



背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう



*** 食生活 *** ～まずはカルシウムの摂取を～

食事中のカルシウムが不足すると、不足分を骨から取り出して、血液中のカルシウム量を一定に保とうとする働きが起こります。カルシウムをいつも骨から取り出している状態が続くと、骨のカルシウム量、すなわち骨量が減少してしまいます。

そのため食事では、牛乳や小魚、ほうれん草、ひじき、大豆製品などを組み合わせてカルシウムの摂取量を増やすようにしましょう。

牛乳に含まれるカルシウムは吸収されやすいのですが、カロリーが高いため和風の惣菜をうまく取り入れることが大切です。

たんぱく質やビタミンC・Dも骨の強化には必要です。



カルシウムたっぷりのメニュー

ポイント-1

おすすめは乳製品のカルシウム

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどを。スキムミルクを料理の隠し味に入れるのも良いでしょう。



ポイント-2

薄味料理は、骨の味方

塩分をとりすぎることによって、カルシウムが尿と一緒に出てしまいます。



ポイント-3

ビタミンDでバックアップ

下記「運動の項」参照。



ポイント-4

小魚は塩分に注意

骨ごと食べられる小魚はカルシウム摂取に有効。ただし、塩分の多い干物は食べすぎに注意。



ポイント-5

カルシウム強化食品も利用

ウエハースなどのお菓子や栄養補助食品などを上手に利用するのもよいでしょう。



ポイント-6

食事の組み合わせにも工夫を

緑黄色野菜や大豆製品にもカルシウムは多く含まれます。うまく取り入れて上手に摂取しましょう。



*** 運動 *** ～やっぱりおすすめはウォーキング～

同時に、骨を鍛えるという意味で運動も大切です。動物実験では、カルシウムを十分にとって運動をした時に、一番骨量が増えるというデータが出ています。



となります。つまり、骨粗しょう症予防にはウォーキングがおすすめなのです。

ウォーキングで日光を浴びることでビタミンDの合成も促進され、ストレスの解消にもなります。また、筋肉を鍛えることで骨折の引き金になる転倒を予防する効果も期待できます。

ウォーキングができないお年寄りの方は…

- いすに座っての体操
- プールでの水中ウォーク 等

がおすすめです。



カルシウム・ビタミンDを積極的にとる食生活や適度な運動を行うことが骨粗しょう症予防には大切なことです。将来、寝たきりの生活を送らないために、今からコツコツと骨太な生活習慣を心がけていきましょう。