

## 私のカルテ

No. 3 9 8

## 骨粗しょう症の予防について

津島市民病院  
整形外科医師とどろき  
等々力  
かずのり  
一徳

## ◆骨粗しょう症とは？

健康な骨は中身が詰まっいて丈夫(密度が高い)ですが、骨の中身がスカスカになり密度が低下すると骨はもろくなります。この詰まり具合を「骨密度」と言います。骨密度の低下は「骨粗しょう症」という病気につながります。骨密度は年齢とともに低下するため、骨粗しょう症は中高年(特に女性、男女比1:4)がかかる病気とされてきました。ところが、最近では若年層(こちらほとんどは女性)でも見られるようになってきました。これは、極端なダイエットなどによるカルシウム不足が原因といわれています。

健康な人の骨



普通の状態

骨粗しょう症の人の骨



スカスカの状態

## ◆予防するには？

骨は日々生まれ変わっています。骨を形成している骨細胞が新陳代謝を繰り返し、約半年で新しい骨細胞が作られています。この新陳代謝のエネルギーとしてカルシウムが必要になるのですが、血液中のカルシウムは一定に保たれているため、不足すると骨からカルシウムが溶けだす量が増え、骨がもろくなります。骨を丈夫にするには、材料となるカルシウムを常に補充し続ける、つまり毎日の食事に取り入れることがポイントです。特に、カルシウム吸収率が良い牛乳・乳製品がおすすめです。ビタミンDはカル

シウムの体内への吸収を助ける効果があるため、ビタミンDを多く含む食品であるシイタケなどのキノコ類、<sup>さけ</sup>鮭などの魚類と一緒に摂るとさらに吸収率がアップします。また、ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも生成されるので、適度な日光浴も効果的です。一方、リンという物質はカルシウムの吸収を妨げてしまいます。リンを多く含むスナック菓子やインスタント食品などは摂りすぎないように気を付けましょう。アルコールやタバコもカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。

このほか、骨の強さを保つためには筋力も必要です。たんぱく質もバランス良く摂取し、適度な運動を取り入れることをおすすめします。運動をすることによって骨が刺激を受けて骨細胞が働き、骨の形成を促す指示を伝えます。するとカルシウムが取り込まれて新たな骨細胞が形成されます。この繰り返しで骨は丈夫になっていきます。運動する時間がなくても、日ごろからこまめに動くよう意識し骨へ刺激を与えましょう。

これらのポイントを意識して骨粗しょう症を予防しましょう。

