

～骨粗鬆症～

骨折しない強い骨を作る！！

日本人の半分以上が80歳まで長寿を保てる高齢社会となりましたが、同じ長寿を享受するのならば、骨折知らずに生き生きと暮らしたいと希望する人が多いのも事実です。このような希望にこたえるため多くの市町村では骨密度検診・指導などの骨粗鬆症対策を始めており、医療面では整形外科だけでなく内科や婦人科の先生方も骨粗鬆症治療に熱心に取り組んでおられます。このように保険・医療が熱い眼差しで手を差し伸べている骨粗鬆症を別の視点で見ますと、患者さん一人一人に、日常生活の中で治していくことが求められている生活習慣病の一つなのです。

骨粗鬆症とは？

年を取ることや閉経を迎えたことに加えて、食事でのカルシウム摂取不足や運動不足などが原因となって、骨のカルシウム量が減少し、骨がスポンジのように粗くなり骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です。閉経後の女性や高齢者に発生しやすい骨粗鬆症では、ちょっとしたことで骨折が生じ、それが引き金となって体の具合が悪くなり、時には寝たきりになってしまうこともあります。

なぜ骨のカルシウム量が減ってしまうのか？

骨は20～30歳代でもっとも丈夫になりますが、その後、年とともに弱くなっていきます。これは老化に伴い、骨を作る細胞の働きが弱まったり、刺激を与える運動量が減ったりすることのほか、腸管からのカルシウムの吸収を助ける活性型ビタミンDが不足しカルシウムの吸収が低下することも骨のカルシウム量不足の原因になり、骨を弱くするのです。

転んでも折れない骨に！！

骨折なしで高齢期をおききと過ごすためには転ばないことと転んでも折れない骨にすることが大切です。丈夫な骨にするには血液中にカルシウムをたくさん取り込み、それを骨に呼び寄せなければなりません。このためには、まず第1に食べ物でしっかりとカルシウムを摂って血液へ、カルシウムを送り込む必要があります。

骨粗鬆症の治療のためには1日700～800mgのカルシウム摂取がすすめられています。ただし、同時にビタミンDの摂取も考慮すべきとされています。ビタミンDは食事からのカルシウム吸収を助ける働きがあります。ところで中高年齢者はいくつかの成人病にかかっている人も少なくありません。ここでは骨粗鬆症と合併して病気にかかっている場合の効率よいカルシウム摂取方法についても説明します。

【高血圧】

骨粗鬆症を治すためにカルシウムを摂りたいが、高血圧も心配といった人も相当おられます。高血圧の人には腎臓の動きの低下や、肥満、塩分の取り過ぎなどがみられますので、カルシウムを摂る際に塩分を控える、高カロリー食にしないなどの配慮が必要です。

乳製品では低脂肪牛乳や低脂肪ヨーグルト、カッテージチーズなどが低カロリー食と言えます。小魚や海藻類はカロリーが低いのですが塩味が濃くないかのチェックが大切です。カルシウムをたくさん摂っている人の血圧は低いことが分かっていますので、カルシウムを食事ですっかり摂るように心がけることは、高血圧にもよいのです。

【高脂血症】

血液中にコレステロールが多く含まれ、それが動脈に沈着すると高血圧・狭心症・心筋梗塞・脳卒中の原因となります。したがって、高脂血症の人とはとくにカロリーや脂肪の摂り過ぎに注意しなければなりません。そのためには野菜類や小魚類、豆製品などからカルシウムをたくさん摂ることをおすすめします。

牛乳はカルシウムが多いが、コレステロールも多いのではと敬遠される人が多いと聞きます。しかし骨を強くするため27名の方に牛乳を1年間飲んでいただいたところ血液中総コレステロール値が上昇したのは遺伝的な高脂血症の人1人のみとの報告もあります。牛乳1本(200ml)には卵1個の1/10、うなぎ(かば焼き)1串の1/12しかコレステロールを含まないので、必要以上に警戒することはありません。心配な人は低脂肪牛乳やカッテージチーズを活用してカルシウムをたっぷり摂ってください。

【糖尿病】

糖尿病は骨粗鬆症と合併することの多い病気です。体重を減らさなければならぬのにカルシウムをたっぷり摂るのは難しいと思われるでしょうが、**緑黄色野菜、小魚類、海藻類**などカルシウムが豊富なのに糖分が少なく、低カロリーといった食品がたくさんあります。これらを数多く食べ、**ダイエットによる低栄養、低カルシウム摂取に陥らないように気をつけてください。**

カルシウム200mgを摂るために

いつもの食事にカルシウムをもう200mg摂るように心がけましょう！！

牛乳1本 200cc/118kcal 200mg	ヨーグルト(全脂無糖) 1カップ(200ml)/120kcal 220mg	プロセスチーズ 厚さ4mm3枚/129kcal 239mg
ししゃも(生干し) 5本/182kcal 190mg	丸干しいわし(小1尾) 15g/55kcal 210mg	干しえび 1/2カップ/29kcal 230mg
豆腐(もめん) 2/3丁200g/154kcal 240mg	がんもどき 1個90g/210kcal 243mg	ひじき 1/3カップ15g/-kcal 210mg
こまつ菜 1/4把80g/17kcal 232mg	だいこんの葉(生) 100g/20kcal 210mg	