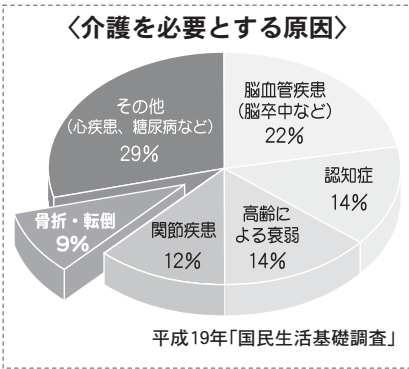


# 骨粗しょう症を予防しよう

文=齋藤 あゆみ(保健師)



骨も皮膚などの組織と同じように古いものは壊され、新しいものが作られるというサイクルを繰り返しています。ところが、加齢によるカルシ

なぜ骨粗しょう症になる？

**骨粗しょう症**とは、骨の内部に小さな穴がたくさんできてスカスカになる病気です。骨がもろくなっているため、ちょっとしたことで骨がつぶれやすく、折れやすい状態といえます。

加齢に伴う骨量減少は避けられませんが、生活習慣を改善すると骨量の減少をゆるや

骨粗しょう症を予防しよう

また、背骨がつぶれて背中が丸く曲がることで姿勢が悪くなったり、激しい背痛・腰痛がつづくことにもつながります。

（介護を必要とする）危険性が高くなります。（グラフ参照）

骨粗しょう症になると重い物を持つたり、転んだだけで骨折しやすくなります。さらに骨折してから新しい骨が作られるのに時間がかかるため、長期間寝たきり状態になる

ウムの吸収力低下、閉経による女性ホルモンの減少、偏食やダイエットによるカルシウム不足、運動不足、遺伝などにより、壊される骨の量が新しく作られる骨の量よりも増え、骨量が減少してしまいます。

【食事】 骨の形成に必要なカルシウムを毎日の食事に多く取り入れましょう。また、ビタミンDやビタミンKもカルシウムの吸収を助けたり、カルシウムの排泄を抑えるので、カルシウムとともに摂取しましょう。一方で、食塩やリンはカルシウムを体外に排泄してしまうので、とりすぎには注意しましょう。（右表参照）

かに行き、ある程度なら上昇することが可能です。骨粗しょう症の予防に遅いというのではありません。骨粗しょう症のための生活習慣を心がけましょう。

【運動】 適度な運動が骨に体重や刺激を与え丈夫になります。また、内臓が丈夫になるとカルシウムの吸収能力が高まる効果や、筋力がつき反射神経もよくなるため転倒による骨折を防ぎます。ただし、激しい運動はケガや事故につながりますので、体に無理のない体操やウォーキングを継続的に行いましょう。

骨粗しょう症と同時に転倒予防が非常に大切です。転倒の多くは家の中で起きているといわれています。家の中を整理整頓し、転ばない環境を作りましょう。

## 摂取したほうがよいもの

カルシウムを多く含む食品とカルシウムの量	乳製品	牛乳(コップ1杯 220mg) プロセスチーズ(1枚 166mg) ヨーグルト(半カップ 120mg)
	豆・大豆製品	豆腐(1/2丁 180mg) 厚揚げ(1/2個 180mg) 納豆(1パック 45mg)
	小魚・海藻類	ひじき(1鉢 140mg) いわし丸干し(1尾 88mg) シラス干し(大さじ3杯 78mg)
ビタミンDを多く含む食品	野菜	小松菜(1人前 105mg) チンゲン菜(1鉢 84mg) 切り干し大根(1鉢 54mg)
		きくらげ、鮭、さんま、さば、干しいたけ、かつおなど
	ビタミンKを多く含む食品	納豆、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、ニラなど

## 控えたほうがよいもの

リンを多く含む食品	加工食品、スナック菓子 炭酸飲料など
-----------	-----------------------