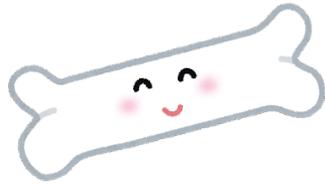


骨を強くする



加齢・閉経等により骨密度は低下します。「骨粗鬆症」は骨の強度が低下し骨折しやすくなる状態です。これを防ぐには、運動で骨に刺激を与え、骨の元になるカルシウムや栄養素の摂取を心がける必要があります。

●○骨は常に作り替えられる○●

骨は常に新陳代謝を繰り返しています。破骨細胞が骨を壊し、骨芽細胞が壊された骨を修復することで、数年程度で全身の骨が入れ替わります。このバランスが良好であれば、丈夫な骨になります。

しかし、加齢などで破骨細胞の働きが骨芽細胞を上回ってしまうと骨量が減少し、骨がスカスカになって弱くなります。この状態を「骨粗鬆症」と呼びます。

●○骨粗鬆症は寿命にも影響する○●

骨がスカスカになると、骨折しやすくなります。高齢になった後の大腿骨骨折は、筋力の低下にもつながり、寝たきりの原因にもなります。寝たきりは、その後さまざまな病気を発症しやすくなるため、骨の強さは人生や寿命に係わる問題なのです。

<加齢>

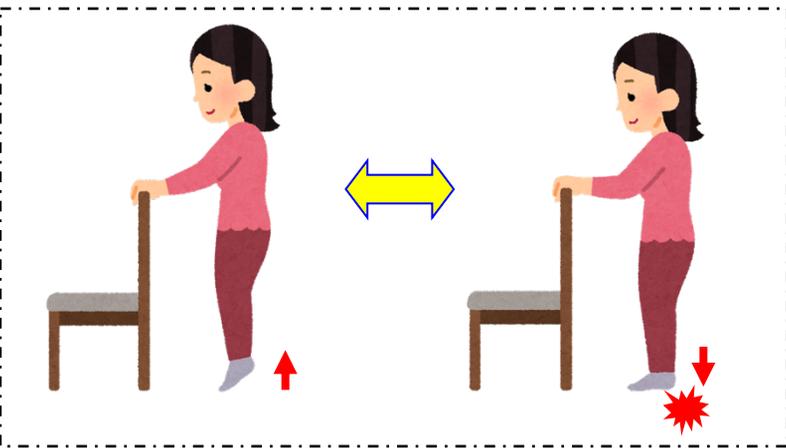
年をとると腸でのカルシウム吸収が悪くなります。そのため、若いころと同じ量のカルシウムを摂っても体に入る量は少なくなってしまう。

<閉経>

女性は閉経を機に女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が急激に減少します。エストロゲンは骨量を保つのに役立っているため、閉経後は骨量が減りやすくなります。

<ダイエット>

カルシウムや栄養素が不足しやすく、骨が弱くなります。特に骨が成長する10代での過度なダイエットは、20代での最大骨量の低下につながります。



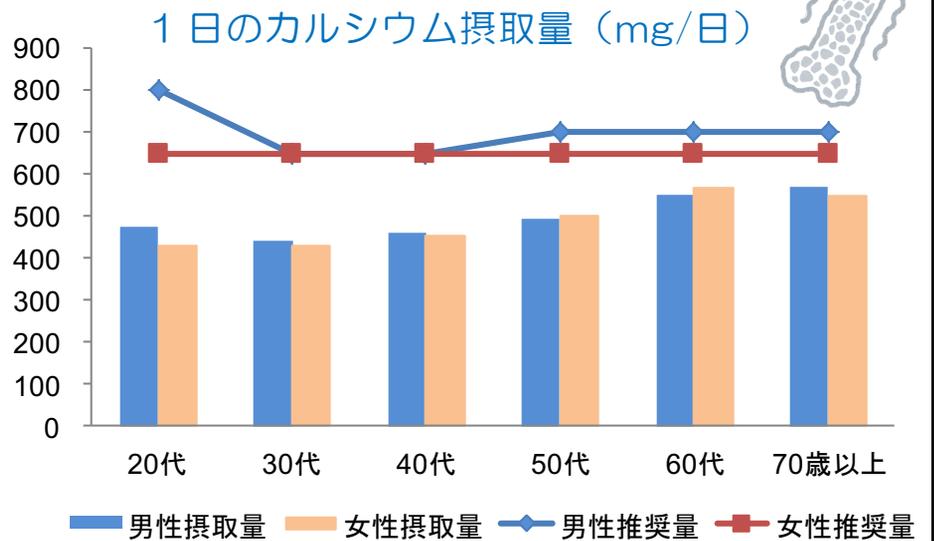
●○「かかと落とし」で骨は強くできる○●

加齢を避けることはできませんが、運動で骨に刺激を与えることで、骨代謝を活性化することはできます。簡単な運動は「かかと落とし」。やり方は簡単です。まっすぐに立ち、かかとを上げ、力を抜いてストンと地面に落とします。この時、体重によってかかとにほどよい刺激が加わることが重要です。この刺激で骨代謝が活性化し、骨が作られるのです。

ひざの悪い方や違和感・痛みを感じた場合は中止します。自分にあった無理のないレベルで続けましょう。

●○日本人はカルシウム不足！○●

骨を強くするためには、運動と共にカルシウム、マグネシウム、ビタミンK、ビタミンD、タンパク質などのミネラル・栄養素が必要です。カルシウムは骨の主要な構成成分ですが、日本人の摂取量は足りていません。厚労省の調査でも、すべての年代で国の推奨量に達していませんでした。



摂取量: 厚労省 国民生活・栄養調査 / 推奨量: 2015年日本人の食事摂取基準

●○日本の自然環境もカルシウム不足の要因○●

日本人がカルシウム不足になる一つの要因は、自然環境にあります。日本の国土の多くは火山灰地でカルシウムなどのミネラルが多くありません。そのため、飲み水や野菜にもカルシウム含量が少なく、私たち日本人は意識して摂取しなければならない環境にあるのです。

乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、魚、ごまなど、カルシウムを多く含む食品の摂取を、日ごろから心がけましょう。

参考: NHK きょうの健康 2017年3月、ドクタークロワッサン「何歳からでも骨は強くなる」

山口市小郡下郷844-4

三好薬局