

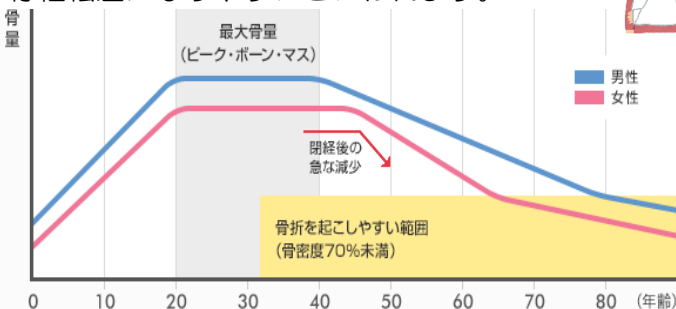
防ごう！骨粗鬆症！

骨を強くしよう！

骨粗鬆症は骨がもろく骨折しやすい状態になる病気です。「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」（一般社団法人骨粗鬆症学会）によると骨粗鬆症の国内の患者数は男性300万人、女性980万人になります。体の中では日々古い骨は壊され新しい骨が作られており、1年間で20～30%の骨が新しい骨に入れ替わっています。加齢とともにそのバランスが崩れ、骨の破壊が新しい骨の形成を上回るのが骨密度低下の原因です。高齢になるほど骨粗鬆症になりやすく、要支援・要介護となる原因として骨折・転倒が上位にあげられます。健康寿命延長のためにも骨粗鬆症の予防が大切です。

骨量の変化

骨の丈夫さを表す指標である「骨量」は20歳頃に最大に達し、その後加齢に伴い減少します。特に女性の場合は閉経とともに女性ホルモンが急激に低下するため、骨量も急激に減り、骨粗鬆症になりやすいといわれます。



●20歳頃まで「骨量を増やそう！」

10代で骨量は約2倍と大きく増加します。この時期に増加させておくと最大骨量は高くなります。カルシウム摂取や運動はこの時期が一番有効です。



●20～40歳頃まで「骨量を維持しよう！」

骨量は減少していきますが、この時期の適度な運動とカルシウムの摂取は骨量の維持が期待でき、将来の骨粗鬆症予防につながります。授乳期は女性ホルモンが60代と同程度に低下してしまうため、特にカルシウムの補給を心がけましょう。



●50歳以降「骨量を減らさないようにしましょう！」

骨量の増加は期待できませんが、骨量の減少を防ぐ・遅くするためには適度な運動とカルシウム摂取が必要です。特に女性は閉経後に骨量が急激に減少するため気を付けましょう。



骨の健康を保つ栄養素

●カルシウム：600～800mg/日を目標に！

体に最も多く存在するミネラルで、約99%は骨や歯に、残り約1%は筋肉や神経などに存在します。

牛乳 (200mL) 220mg	ヨーグルト (100g) 120mg	チーズ (15g) 95mg	木綿豆腐 (150g) 180mg	納豆 (50g) 45mg
鰻の蒲焼 (100g) 150mg	ししゃも (60g) 198mg	ごま (7g) 84mg	小松菜 (70g) 119mg	水菜 (70g) 147mg

●ビタミンD：8.5μg/日を目標に！

ビタミンDはカルシウムの吸収を手助けする働きがあります。ビタミンDが不足するとカルシウムは骨に沈着されず骨がもろくなってしまいます。

干しいたけ (10g) 9μg	鰻の蒲焼 (100g) 18μg	まぐろ (70g) 13μg	紅鮭 (100g) 33μg	かつお (100g) 22μg
-----------------	------------------	----------------	----------------	-----------------

適度に紫外線に当たることで体内でビタミンDを合成することができます。毎日15分程度の日光浴がおすすめです。



カルシウムの吸収を妨げてしまう食品に気を付けよう！

- ▲リンを多く含む食品…加工食品、清涼飲料水など
- ▲食塩を多く含む食品…汁物、漬物、加工食品など
- ▲カフェインを多く含む食品…コーヒー、紅茶など
- ▲アルコール飲料…ビール、ワイン、日本酒など

運動で骨の健康維持

運動により骨に負荷が加わると骨にカルシウムが沈着しやすくなります。さらに、運動により骨の血流が良くなると骨を作る働きが活発化します。まずは日常生活の中で取り入れられる、階段を利用する、買い物は歩いて行くなど小さなことから始めてみましょう♪