



## 【骨粗鬆症って何？】

10月20日は世界骨粗鬆症デーでした。骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もあります。



骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、ステロイド剤（グルココルチコイド剤）などの影響でなることもあります。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の1つと考えられています。骨粗鬆症になってから治すのはたいへんです。骨粗鬆症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。

## 【どうすれば予防できるの？】

### ■食事について

骨粗鬆症を予防するためにも、治していくためにも、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。骨粗鬆症を含めた生活習慣病は、長年の食生活のかたよりが大きな原因となりますから、毎日の



食事をバランスよくとることがすべての病気を予防する基本であることに変わりはありません。しかし栄養に注意している人でも、カルシウムの摂取だけがどうしても不足してしまうのが現状です。

厚生労働省の栄養調査によりますと、現在の日本人は、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルのすべての栄養素を十分とっていますが、唯一カルシウムだけは所要量に達していません。たんぱく質もビタミンCもとりにすぎない程度にとっているのです。

そこで、いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、そのうえでカルシウムの摂取を意識して行うことが望まれます。

### ■運動について

若いころ運動をしなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、体格がきゃしゃになり、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話題になりました。骨を丈夫にするためには



カルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。また、運動によって体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

骨を強くするための運動は、重量挙げのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、ふつうは散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。



■日光浴もよいといわれます。一日どのくらい必要でしょうか？

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分ですが、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。またガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。一日中家の中にこもりきりの人は、食事から十分なビタミンDをとらないと不足してしまいます。



詳しくは骨粗鬆症財団のホームページをご覧ください。

<http://www.jpof.or.jp>

## カルシウムを多く含む食品

