

# Netoちほーん

保健師からの

No.46



## 骨の生活習慣病

### 骨粗しょう症対策

骨は、骨破細胞によって古くなった骨を壊す「骨吸収」と、骨芽細胞が新しい骨を作る「骨形成」がバランスよく行われることで骨の強度が保たれています。しかし、このバランスが崩れ、「作る」よりも「壊す」働きが強くなると骨がスカスカになり、骨密度の低下が起こります。この状態を骨粗しょう症といいます。

### ◆骨粗しょう症の原因

#### ① 加齢・閉経

骨密度の低下の主な原因は、「加齢」です。男女ともに、およそ20歳で骨密度が最大値に達し、40歳代半ば頃までその状態が維持されます。その後、女性では50歳前後から閉経により、骨破細胞の働きを抑えるエストロゲンという女性ホルモンの分泌が低下します。そのため、古くなった骨が壊

れていくスピードに、新しい骨を作るスピードが追いつかなくなり、骨が徐々にもろくなり骨密度の低下が起こります。

加齢による骨密度の低下は避けられませんが、できるだけその影響を少なくする必要があります。

「20歳までにできるだけ多くの骨をつくり、貯めておくこと」が重要です。

#### ② 生活習慣

日常生活では運動不足、偏食、過度の飲酒、喫煙、日光を浴びる機会の減少などで、骨が弱くなります。そのため、骨粗しょう症は、骨の生活習慣病とも言われています。若い頃からの無理なダイエットを繰り返していると、将来骨粗しょう症になる危険性が高まります。

### ◆骨粗しょう症の予防

食事と運動を組み合わせることが骨密度の低下を防ぐことができます。

・カルシウムは骨の材料になる栄養素です。牛乳・チーズなどの乳製品の他、小松菜・豆腐・干しえびなどに多く含まれています。カルシウムは、1日に700〜800mgの摂取を目標にします。ただし、乳製品のカルシウム摂取は1日に200mg程度に抑えるとよいでしょう。

・ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。さけ・うなぎ・さんまなどの魚類や、干しいたけなどに多く含まれています。

また、ビタミンDの多くは、日光に当たることで皮下に形成されるので、1日30分程度は日に当たるようにしましょう。

・ビタミンKは骨をつくるのを促す働きがあります。納豆・ほうれん草・にら・ブロッコリーなどの緑黄色野菜にも多く含まれています。

・たんぱく質は筋肉や骨の成分であるコラーゲンをつくるのに重要です。肉・魚・大豆製品・卵・乳製品などに多く含まれています。

これらの栄養素を多く含む食品を上手に組み合わせ、積極的にとることが大切です。

### 〈注意したい食品〉

・リンは過剰にとると、カルシウムの吸収を阻害します。リンは、食品添加物として様々な食品に含まれており、特にインスタント食品や加工食品に多く含まれています。とりすぎに気をつけましょう。

### ●カルシウム

目標 1日800mg

| 食品      | 1回当たりのおおよその使用量 (g) | カルシウム (mg) |
|---------|--------------------|------------|
| 牛乳      | 200                | 220        |
| プロセスチーズ | 20                 | 126        |
| ヨーグルト   | 100                | 120        |
| 干しえび    | 5                  | 355        |
| 豆腐(木綿)  | 75                 | 90         |
| 納豆      | 50                 | 45         |
| 小松菜     | 80                 | 136        |

### ・運動

適度な運動で、骨量の低下を防ぐことができます。階段の上り下りや、ストレッチ、ウォーキングは、誰にでも気軽にできる運動としてお勧めです。姿勢をまっすぐにし、リズムカルに歩くよう心がけると運動量もアップします。日常生活に取り入れ、骨粗しょう症予防に努めましょう。

ふれあい健康センター 保健師