

健康アドバイス

骨粗鬆症を予防しましょう

岡山県南部健康づくりセンター 保健師 後藤礼子

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っている状態で、閉経期以降の女性や高年齢の男性に多くみられます。

「平均寿命」と、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」の差を比べてみると、日本人の男性では約9年、女性では約12年もの差があります。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、骨粗鬆症は高齢社会が抱える問題の1つとなっています。骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

骨は、体を支える以外に、カルシウムを貯蔵するという役割も担っており、カルシウムの摂取量が少ないと、骨から血液へカルシウムを補わねばならず、骨の中のカルシウムが失われてスカスカになっていきます。

とくに成長期は丈夫な骨をつくり、骨にカルシウムを貯蓄する大事な時期なので、極端なダイエットをすると、将来の骨密度に悪影響を及ぼします。また、骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になるので、外出する機会が少ない人や、体を動かす習慣がない人も骨が衰えやすいです。

また、女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨からカルシウムが溶けだすのを抑制する働きがあります。そのため、女性は閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が低くなります。

そして男女問わず、加齢により腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなるなどでも骨粗鬆症は進みます。若い頃よりも食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。

骨粗鬆症の症状は、立ち上がる時や重いものを持つとき、背中や腰が痛むことから始まり、さらに進むと、激しい痛みで寝込んだり、ちょっと転んだだけで手首や足の付け根を骨折したりもします。背中も曲がり、身長も縮みも目立ちます。

骨粗鬆症になってから治すのは大変です。日ごろから「食事（カルシウムを摂取する）」、「運動（骨に適度な負荷をかける）」、「日光浴（ビタミンDをつくる）」などの予防をこころがけましょう。

雑記帳

桃栗三年柿八年ということわざの意味

このことわざは、「いろはかるた」にもなり、またテンポがよく耳に響くところから広く知られている諺だ。

桃でも栗でも果樹を植えたら、実がなるまでに相応の歳月を待たねばならないことから、何事も成就するまでにそれ相応の時間がかかる。その間辛抱強く待たねばならないという教えだが、意外と知られていない。

全く逆の意味で使う人もいる。「桃でも柿でも決まった年月で実をつける。つけない木は思い切って切り倒す他はない。」というものだが、粘り強く待ち続けよというのが正しいのだ。

地方により微妙に違っているようだが、このことわざには続きがある。例えば、「桃栗三年、柿八年、柚子は九年でなりさがる、梨の馬鹿目(ばかめ)が十八年」とか、「柚子は大馬鹿十八年」「林檎にこにこ二十五年」「梅は酸い(すい)酸い(すい)十三年」等なのだ。いずれも言葉の調子がいいし面白い。

桃栗柿の成長の期間は正しいが、梨も柚子も林檎も適当な数字のようである。また、樹木以外に、「女房の不作は六十年」「亭主の不作はこれまた一生」というものもあるというから、「辛抱し続けよ」というのか、「あきらめよ」と言っているのか分からなくなる。

さて、4月は新しい年度の始まりだ。期待感の膨らむときだ。我が子の入学という大きな節目を迎える人もいよう。

子供に大きな期待や夢を膨らませることは素晴らしいことだが、過度の期待から、つつい急いで結果を求めることになりがちだ。人生は長い、桃栗三年柿八年ということわざの教えを守り、長い目で辛抱強く暖かく見守ることを忘れないように接したいものだ。

(ひとり言)

