

## 「骨粗鬆症を予防しましょう」(その1)



骨粗鬆症は、骨の代謝バランスが崩れ、もろくなって骨折しやすくなる状態です。加齢とともに進行し、寝たきりになるリスクを高めるため、よく知って予防に努めましょう。

骨は成長期に活発に作られ、骨量は20歳代でピークを迎えます。成長期が終わっても、骨は骨芽細胞によって骨形成されると同時に破骨細胞によって骨吸収され、常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。このバランスが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと、骨量が減少します。骨粗鬆症の危険因子となる項目を表1に挙げました。生活習慣の改善で危険因子をできるだけ少なくして骨を丈夫に保ちましょう。

### 骨粗鬆症の主な原因

#### (1) 加齢・ホルモンのアンバランス

男女とも加齢で骨量は減りますが、特に高齢女性に多く、これは閉経後に骨芽細胞を活発にする女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。

#### (2) 栄養のアンバランス

骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。

#### (3) 運動不足、喫煙、飲酒

適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと、骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。

### 骨粗鬆症の予防

食事、運動を含めた生活習慣の改善が大切です。

#### 1) 食事のポイント

骨の主成分であるカルシウムの摂取量は、骨粗鬆

症の予防や治療の場合には1日800mg以上を目標とします。牛乳・乳製品、大豆、小松菜などに多く含まれます。

カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウム、リンやたんぱく質などさまざまな栄養素も必要です。そのためには、1日3回規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取が重要です。

#### 2) 運動のポイント

ビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴や、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動を習慣的に行うことが推奨されます。いずれの運動を行う場合も、定期的な骨密度の評価を行ったうえで実施することが、安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから運動を始めましょう。

岡山県南部健康づくりセンター

医師 佐々木 佐起子

表1. 骨粗鬆症の危険因子

除去しえない危険因子	除去しうる危険因子
加齢	カルシウム不足
性(女性)	ビタミンD不足
人種(白人>黄色人種・黒人)	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い閉経	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端な食事制限(ダイエット)
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

## 岡山西警察署 交通警察 補助員になって

3組 大森 賀典基

この地域の交通協助手員を受けて、まず、思ったことはこの地域の子どもたちが元気であるということと、最近この地域で交通事故が多発しているということです。

この地域が元気であるためには、この地域の子どもたちが元気であることが一番だと思います。朝、交差点に立っているとき、「おはよう」と挨拶すると元気な声で「おはようございます」と返事を返してくれる子どもや、中には握手をする子どももいるのです。ここ最近、通学時の悲しい交通事故をニュースなどでみると、子どもたちが、安全・安心して学校に通学し、勉学に運動に、元気よく生活出来る事を願います。