

## 健康アドバイス

### 「骨粗鬆症と女性」



骨粗鬆症は、圧倒的に女性に多い病気です。女性はもともと男性に比べて骨量が平均70%~80%しかありません。骨量が少ないうえに、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少します。これは、女性ホルモン（エストロゲン）が骨の新陳代謝に関わっているからです。

骨折した骨が元通りになるように、骨も新陳代謝をしており、古い部分を溶かし、新しい骨をつくって日々生まれ変わっています。しかし、閉経後、女性の骨を守っていたエストロゲンの分泌量が減ると、骨を作るよりも溶かす働きの方が強くなり骨量が急激に減少して骨粗鬆症になる危険性が高くなります。

また、体内のカルシウムの99%は骨の中にあります。残りの1%は他の組織や血液中に存在し、さまざまな臓器の細胞を働かせています。カルシウムの

摂取量が少ないと、血液中のカルシウムを補うため、骨からカルシウムが溶けだして骨の中のカルシウムがどんどん失われてしまいます。最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。とくに成長期は丈夫な骨をつくる大事な時期なので、無理なダイエットは将来の骨密度に悪影響を与えてしまいます。

妊娠期間中の母親も、十分なカルシウムを摂らないと骨からカルシウムが血液中に流れ出し赤ちゃんに送られます。また、母乳の中にもカルシウムが含まれているため、妊娠中、授乳中共に普段よりもカルシウム不足にならないように注意する事が重要です。

女性は成長期、妊娠・出産、更年期と骨粗鬆症になりやすい時期がたくさんあります。できるだけ若いうちに骨量を増やしておけるよう、バランスの良い食生活や運動習慣をつけましょう

岡山県南部健康づくりセンター 保健師 後藤 礼子

## バレーボール大会・ソフトボール大会出場選手募集

御南学区体育協会主催、町内対抗の上記大会の出場選手を募集しています。地域の親睦を目的としていますので、お気軽にご参加下さい。

- ◎ ナイターソフトボール大会：5月中旬~6月 御南中グラウンドにて
- ◎ バレーボール大会：6月30日（日）御南小学校体育館にて（特に、一般女性の参加を求めています。バレー経験の有無は不問） **お問い合わせ**：体協役員 白石 誠（241-1066）まで

## 雑記帳

### 「蛍の光」に思う



卒業式の定番だった「蛍の光」が聞かれなくなって久しい。式もいよいよ終わりになる。この歌を唄う頃には生徒も先生も父兄もこみ上げる思いや、仲間との別れ惜しみ、こらえきれず涙を流していた。こうした感動の場面を今でも思い出す。元々はスコットランド民謡で別れの歌のようだが、明治14年に歌詞が制定というからそんなに古くはないが、作者は不明という。

1 蛍の光窓の雪、書読む月日重ねつつ  
いつしか年も杉の戸を、明けてぞ今朝は  
別れ行く。

2 止まるも行くも限りとて、互いに思う千万の  
心の端を一言に、幸くとばかりに歌うなり。

3 筑紫の極み道の奥、海山遠く隔つとも、  
その真心は距てなく、一つに尽くせ国の  
為

4 千島の奥も沖縄も、八島の内の守りなり、  
至らん国に勲しく、努めよ我が兄 恙無く。

改めて、歌詞を見ると、格調の高い詩をいかにいい加減に理解し、唄っていたのか恥ずかしくなる。ひょっとして自分だけではないのではないかと思ひ紹介をさせて頂いている。文語調の歌詞は子供には難しいし、解説を聞いたようにも思わない。しかし、その時は分かっていたなくてもいつか大人になって分かるときがくるもので、深い余韻を残したまま唄わせればよいのではないか。また、3番、4番は全く知らなかったが、国の守りを唄ったもので随分と勇ましいものとなっている。この事を嫌って学校で歌われなくなったとすれば残念なことである。（独り言）