



骨粗しょう症ってなんだろう？



骨粗しょう症とは、「骨がもろくなって骨折しやすくなる病気」です。

皮ふなどの細胞と同じように、骨も実は毎日少しずつ入れ替わっています。うまく入れ替わるためには古い骨を壊し、その分新しい骨を毎日つくらなくてはなりません。骨の材料となるカルシウムや骨をつくるための女性ホルモンが不足すると、新しい骨がうまくつくられず、骨を壊す量の方が多くなってしまいます。そうすると、骨はどんどん中身がスカスカになり、もろく弱い骨となってしまいます。

【骨粗しょう症の症状】

骨粗しょう症そのものには自覚症状がありません。骨がもろくなっても痛みやその他の症状が出ないため、自分でも気が付かないうちに病気が進行していきます。骨が極端にもろくなると、骨折しやすくなります。

知らないうちに背骨が骨折すると、腰や背中が曲がった特徴的な体型となり、慢性的な痛みが出てきます。転倒などをきっかけに、背骨だけではなく大腿骨などの大きな骨が折れることもよくあります。そのような場合には、折れた個所に激しい痛みが現れます。高齢者の骨折は寝たきりになる最大の原因になりますので、注意が必要です。

【骨粗しょう症の原因】

大きな原因は骨を壊す機能と骨をつくる機能のバランスが崩れることにあります。このバランスが崩れる原因には、骨のもととなるカルシウムの不足や骨をつくるのに必要な女性ホルモンの不足、遺伝、生活習慣(栄養・運動不足、喫煙、飲酒など)、ある種の病気(糖尿病、ステロイド剤を服用する病気など)が挙げられます。閉経後の女性に骨粗しょう症が多いのは、閉経による女性ホルモンの急激な低下のためであるとされています。また、日光に当たる時間が少ないと、体内で骨の吸収を助けるビタミン D がつくられず、骨の入れ替わりが行われにくくなります。

【骨粗しょう症にならないためには??】

骨粗しょう症の予防には骨の材料となるカルシウムを摂るのはもちろんですが、生活習慣の見直しも大切です！

禁煙

喫煙は女性ホルモンの低下やカルシウムの吸収を阻害してしまいます。



適度な運動

運動で骨に負荷をかけることで骨をつくる細胞が活発になります。



飲酒を控える

飲みすぎるとアルコールと一緒にカルシウムが体外へ排出されてしまいます。



日光浴

30分～1時間程度で骨の吸収を助けるビタミン D が体の中で作られます。



骨を丈夫にするためには



骨粗しょう症を予防するために大切なことは、骨を丈夫にすることです。運動により骨に刺激を与えることに加え、食事を改善することも重要です。

今回はカルシウムを多く含む食品を紹介するとともに、カルシウムが効率よく体の中に吸収される方法もあわせて紹介します。

カルシウムを多く含む食品をとりましょう



骨のつまり具合を表す骨密度は、20代でピークを迎え、40代頃からは低下していきます。ですから、40代以降は「いかに骨密度の低下を防ぐか」が大切です。

骨を丈夫にするカルシウムを多く含む食品の代表は、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、チンゲンサイ、ひじき、しらす干しなどです。

中でも、乳製品はカルシウムの吸収率が良いため、積極的に取り入れましょう。

乳製品



カルシウムの吸収率が良い

カルシウムの吸収率を上げるために 一緒にとりたい栄養素



ビタミンD



サケ・きのこ類



ビタミンK



ほうれん草・小松菜・ニラ

カルシウムの吸収率アップ！おすすめの組み合わせ



☆クリームシチュー(カルシウム) + 鶏肉(たんぱく質) + ほうれん草(ビタミンK)

☆サケ(ビタミンD) + チーズ(カルシウム) + 小松菜(ビタミンK)

→ 具材を重ねて、フライパンで蒸し焼きがオススメ！