

## \* 骨粗しょう症 \*

骨粗しょう症は骨量が減少することで骨が変形して  
もろくなり、骨折しやすくなってしま病気です。  
脊椎が潰れたり変型したりすると、背中の痛みや腰痛  
も現れます。骨粗しょう症は女性や高齢者に多い病気  
で、高齢者の骨折では寝たきりの原因になることもあ  
るのでとくに注意が必要です。

また、女性は元々男性より骨量  
が少ないに加え、閉経後は  
急に骨量が減少します。



## 骨折のリスク

骨粗しょう症によって骨折しやすいのは、**背骨、脚の付け根、腕の付け根、手首**です。



とくに骨折がきっかけでそのまま  
寝たきりになってしまうことで問題  
となっているのが、脚の付け根の  
骨折(大腿骨近位部骨折)です。

また背骨が体の重みで押し潰されてしま  
い、背が縮んだり背中や腰が曲がって  
しまう原因となってしまふことも。

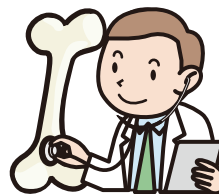
単なる腰痛として見過ごしてしまうことも  
あるので注意が必要です。



## 骨粗しょう症を予防するには？

骨量は骨格の成長と共に20歳頃まで増加し、成人期に  
ピークを迎え、中高年期から次第に減少し始めます。

成人病と同じように、骨粗しょう症も  
若いうちから予防することが大切です。  
女性は閉経期以降、骨量が減少しま  
すが、日常生活の過ごし方次第で減り方  
が大きく違ってきます。



## 運動

食べ物からとったカルシウムを  
骨に蓄える為には、体を動かす  
ことが必要です。

歩行、ジョギングなど適度な運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。  
膝への負担の少ない運動として、プールもおすすめです。



## 日光浴

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは日光浴で作  
られます。皮下脂肪にはビタミンDになる前の物質があり、  
日光の紫外線を浴びることによりビタミンDに変化します。

ただし、日焼けするほど日光浴をする必要はなく、木漏れ日  
程度の日差しの下を散歩する程度で十分です。

## 賢く食事

◆ 乳製品、魚介類、大豆食品、青菜、海藻など、カルシウム  
を多く含む食品をたくさん摂りましょう。

◆ ビタミンDを含む食品と一緒に食べると、カルシウムの  
吸収がよくなります。

◆ たんぱく質や塩分の摂り過ぎはカルシウムの利用を悪く  
するので、適量を摂取しましょう。



◆ リンは穀類や肉類に、マグネシウムは幅広い食品に含ま  
れ、両方とも骨の材料となります。しかし、リンの摂り過ぎ  
はカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。

◆ アルコールの飲み過ぎ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げ  
るので、できるだけ禁酒禁煙を心がけましょう。

## カルシウムを上手に摂るコツ

◆ 乳製品のカルシウムは、他の食品より吸収率がずば抜けて  
高いです。牛乳、ヨーグルトなら1日200~300ccを目安  
に摂りましょう。

脂肪が気になる方は低脂肪のものを。

◆ 味付けが濃いと塩分を摂りすぎてしまい、せっかくのカル  
シウムが尿と一緒に出てしまうので、味付けは薄めに。

◆ カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは食品では  
魚や肉の肝臓、バター、卵黄などに多く含まれています。  
骨ごと食べられる小魚も、カルシウムが豊富で骨を強く  
してくれる食品です。

ただし、塩分の多い干物は食べ過ぎに注意しましょう。

◆ たんぱく質の摂り過ぎはカルシウムの利用を悪くしま  
すが、食欲が落ちている高齢者はたんぱく質が不足しやす  
いので、1日3食で毎食1品程度は魚、肉、卵、大豆製品を  
使ったおかずを摂るようにしましょう。

◆ 加工食品のリンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を悪くし  
てしまいます。

ハム、ソーセージや練り製品、インスタント食品、スナック  
菓子には加工食品のリンが多く含まれ  
ますので、気をつけましょう。

ウエハースやせんべいなど、カルシ  
ウムが強化された補助食品もあるの  
で、上手に利用しましょう。

