

*** 今日 の 健康 (5月) ***

< 骨 粗 鬆 症 >

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣により、骨に鬆（す：古いダイコンやゴボウの芯にできる小さな穴）が入ったように、骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなる状態の事を言います。腰や背中が痛くなったり、曲がったりして、ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。

年をとると、誰でも骨量は減少し、とくに女性では閉経後に女性ホルモンの分泌が減少し、骨密度が低下するために骨粗鬆症を起こしやすくなります。通常、骨密度は、50才前後から徐々に減少し、70才以後に「骨折危険域」に入るといわれています。若い人でも栄養や運動不足、副腎ステロイド剤などの影響で骨粗鬆症になることもあります。



< 骨を丈夫にする食品 >

骨粗鬆症を予防し、骨を丈夫にするには、カルシウムを多く含んだ食品を摂取し、同時に蛋白質、マグネシウム、ビタミンD等をバランス良くとることが大切です。

カルシウムの吸収されやすい食品(吸収率)

海藻 30%、小魚 38%、牛乳 53%

マグネシウムを多く含む商品(100g中の含有量)

魚介類：あじ 30mg、マグロ 45mg、かき 70mg

ナッツ類：ピスタチオ 130mg、落花生 200mg、アーモンド 290mg

豆類：小豆 120mg、インゲン豆 150mg、大豆 220mg(枝豆だと 60mg)

果実・野菜：バナナ 34mg、ほうれん草 70mg

ビタミンDを多く含む食品(100g中の含有量)

魚介類：さんま 440IU、かれい 920IU、生サケ切り身 1300IU

きのこ類：干し椎茸 640IU、干しきくらげ 16000IU

< 骨を丈夫にする運動 >

骨には荷重がかかっていることが必要です。

適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われ、骨量が増えることがわかっています。骨を強くするための運動は、重量挙げのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、日常では散歩やゲートボールなどの趣味の範囲でじゅうぶんです。また家事などで毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。30分程度の散歩を続けることによって、骨といっしょに身体を支えている筋肉も強くなり、身のこなしがよくなりますから、転倒による骨折の防止もできます。



< 日光浴 >

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、日光にあたることでつくられます。ですから日光にあたることは骨粗鬆症の予防にとって大切です。しかし、紫外線の皮膚に対する障害の問題もありますので、積極的に日光浴の時間を作らなくても、通勤、通学、お使いなどで日に当たる程度で十分と思います。ご老人の場合、家にこもりっきりにならないように注意しましょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏