



※環境省のホームページを参照してあります

骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

粗(そ)は”あらい”という意味です。鬆(しょう)は”す”とも読みます。つまり”す”の入った大根のように内部があらくなった状態をさします。私たちの骨は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減っていきますから、骨量の減少それ自体は生理的現象ともいえます。

そこで、骨量が2～3割も減り、骨の構造が弱くなって、その結果として骨折をおこしやすくなった状態ではじめて骨粗鬆症という病名がつくのです。

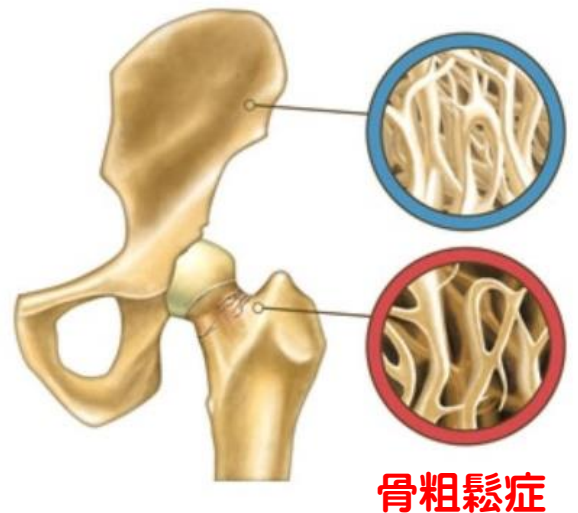
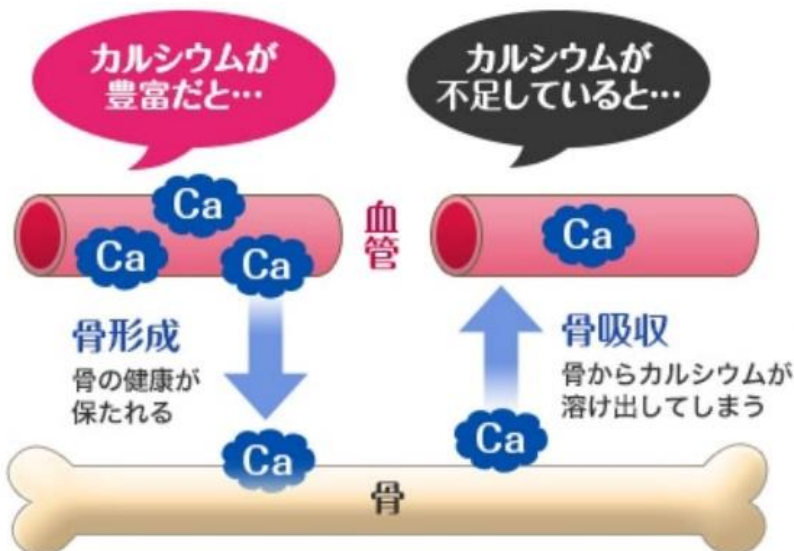
骨量の減少は、おもに骨の中の**カルシウムの減少**でもたらされるものです。

- 寝たきりの原因
- 第1位が脳卒中
 - 第2位が老衰
 - 第3位が**骨粗鬆症による骨折**



骨粗鬆症の原因はなんですか？

骨は固いので、一度作られると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つ為には、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。これを**骨代謝**といいます。ところが、骨のもとになる**カルシウムの摂取が不足**したり、身体が老化して骨をつくるための**ホルモンが不足**してくると、骨をつくる量よりも骨をこわす量のほうが多くなり、骨からカルシウムが徐々に減ることで、骨がスカスカになっていきます。これらが骨粗鬆症の原因になります。



どうすれば予防できるの？

・1日のカルシウム摂取量の目安を意識した食事をしよう！

1日に必要なカルシウム摂取量の目安

成人男性 600～700mg

成人女性 600mg

※上限摂取量 2300mg

(牛乳約2リットル分)



・ビタミンDやビタミンKの同時摂取でカルシウムの吸収を助けよう！

「骨と言えばカルシウム」というイメージを持たれているのではないのでしょうか？そのため、骨密度を高めることができるように、カルシウムが豊富に含まれている乳製品や小魚類を摂っている方が少なくないようです。ところが、これで万全かというところ、そうではありません。

「カルシウム」は、あくまで「骨の材料」であって摂るだけで自然に骨になるのではなく、骨にならないまま溶け出してしまうこともある成分なのです。

つまり、骨密度を高めるためには、カルシウムだけでなく「カルシウムを骨に付着させる働き」が必要になります。



カルシウムを摂取する際、**ビタミンD**や**ビタミンK**、**マグネシウム**も同時にとることで、**カルシウムの吸収を助ける**ことが知られています。

また、カルシウムの吸収に大切な**ビタミンD**は、食事から摂取する以外に、体内で合成することができます。日光を浴びると、体内で合成されるのです。日光を浴びるのは1日1時間でOKです。毎日、少しでも外に出て、日の光を浴びるようにしましょう。

・骨密度を上げるには骨に負荷をかけよう！

骨密度は栄養成分をとるだけでは増やすことはできず、骨を強くすることもできません。

運動によって骨に負荷をかけることが大切です。運動をすることで骨に負担(ダメージ)を与えられると、その部分を修復するために必要な栄養が集まってきます。栄養はよく使われるところに優先される性質があります。運動の直後は吸収力が高まっていますので、そのタイミングで栄養をとると、より骨を強くすることが期待できます。

