

# 知って得する 骨粗しょう症の話

骨粗しょう症とは骨の密度が低下し骨折しやすくなる骨の病気です。骨がもろくなりつまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうこともあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。そして痛みなどの自覚症状がないことが多く、気が付いたら手遅れといこともあるかも。

特に女性の場合一八才くらいでピークに達し、四〇代半ばまではほぼ一定を維持しますが、五〇才前後から低下していきます。加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの分泌量の減少に加えて腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作る働きが弱くなるなどの理由があります。また若い頃よりも食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係しています。加齢とともに生じる生理的な変化はある程度やむをえない事かもしれませんが、できるだけ若い頃から食事や運動

に気を配ることで骨密度の減少を抑えることができます。

また女性に限らず無理なダイエットによる栄養不足や家にこもりがちで運動量が少ない人も注意が必要です。骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になるので、外出する機会が少なかったり体を動かす習慣がない人は骨が衰えやすいのです。

骨粗しょう症の予防や治すためには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂る必要があります。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。毎日の食事をバランスよく摂ることを心掛け、そのうえでカルシウムを意識して摂取してください。目安として牛乳一本、豆腐なら半丁を加えるといいようです。そして夏なら木陰で三〇分、冬なら手や顔に一時程度日光浴をしましょう。

次にお勧めの運動を紹介します。

- ・かかと上げ
- ▼肩幅程度に足を開く
- ▼かかとを上げて落とす
- ▼二〇回を一日三セット

ポイントはつま先立の時に背筋を伸ばす。かかとを落とすときは力を入れないように。

- ・片足立ち
- ▼椅子などにつかまり片足を上げる
- ▼背筋を伸ばして立ち前を見る
- ▼左右一分ずつ一日五〜一〇回

最も大事なことは自分の骨の状態を知る事です。五〇才以上の方は自治体の検診や人間ドッグのオプション検査で骨密度を一度測ってみたらいかがでしょう。



天峰建設  
株式会社

天峰建設の情報・画像がQRコードで見られます