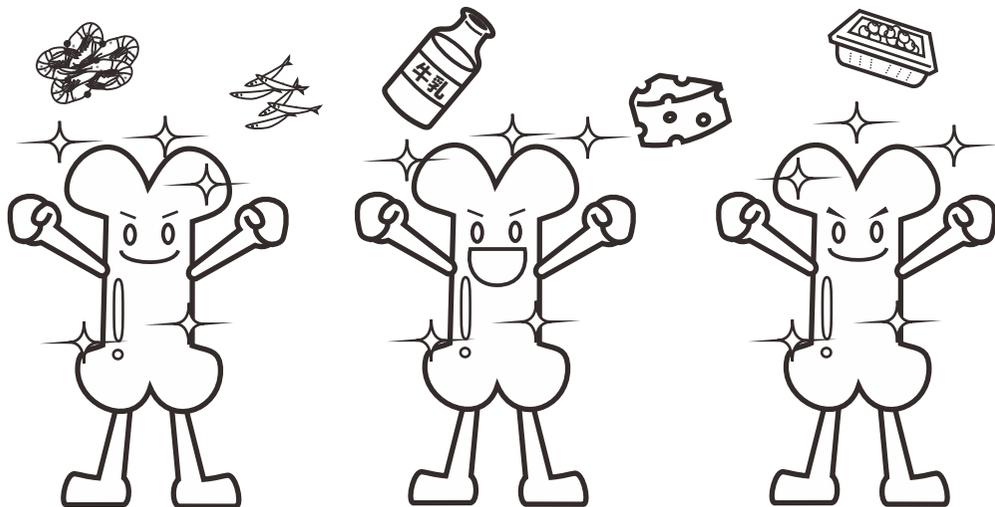


骨粗しょう症



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2016 2月号

骨粗しょう症とは

骨が弱くない骨折しやすくなる病気です

骨の強さ(骨強度)は、骨の量(骨量、骨密度)と骨の質(骨質)で決まります。

健康な骨の内部は、骨の主成分であるカルシウムをコラーゲンがしっかりとつなぎ合わせて強度を保っています。このカルシウムの量が骨量、コラーゲンの質が骨質です。

骨粗しょう症になると太さが変わらなくても、中はもろくスカスカの状態になるため、折れやすくなります。



原因

●加齢

高齢になると腸からのカルシウム吸収が悪くなります。

●更年期と閉経

女性ホルモンや男性ホルモンは骨の量を保つのに役立っています。女性の場合は、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下するため、急激に骨密度が減りやすくなります。

●ダイエット

カルシウムなどの栄養不足が原因で骨が弱くなります。無理なダイエットは骨密度に悪影響を与えます。

●その他

運動不足、痩せすぎ、喫煙、過度の飲酒



症状

初期 気付かない骨折

骨粗しょう症は自覚症状が出にくい病気です。もろくなった骨は、体の重み加わっただけで潰れてしまう圧迫骨折が起こりやすくなり、背骨が丸くなったり、身長が縮んだりします。痛みを伴わない場合もあるので注意が必要です。

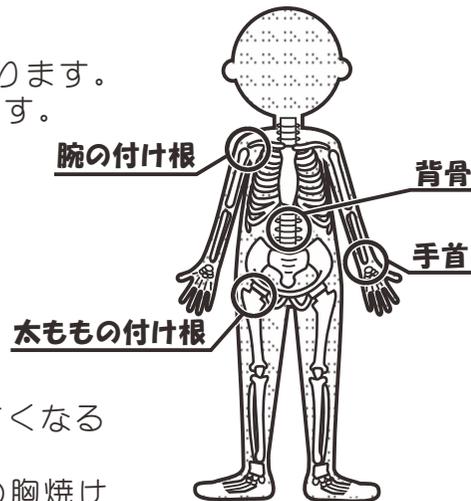
進行期 背中や腰の痛み、骨折、脊椎(背骨)の変形

骨が折れやすくなる

転倒が原因で折れることが多くなります。骨が折れやすい部位は図の4カ所です。

要注意

骨折すると治りにくく、寝たきりになることが多い



～脊椎変形に伴う症状～

- ・前傾姿勢になるため体のバランスが悪く、転倒しやすくなる
- ・腹部膨満による食欲減退
- ・食べたものが喉につかえるなどの胸焼け
- ・急に起き上がれない
- ・上を向いて安眠できない
- ・長距離歩行が困難
- ・身長低下 など

こんな症状は要注意

- 背が縮んだように感じる(実際に縮んだ)
- 背中や腰が曲がったように感じる
- 背中や腰の痛みにより、動作がぎこちない
- 腰は痛いけどレントゲンでは椎間板や脊柱管に異常がみられない

※椎間板…骨と骨の間にある軟骨
※脊柱管…背骨に囲まれた管状の空間



食事から骨粗しょう症を防ぐ

栄養バランスのとれた食生活を!

骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスの良い食事を心がけることが骨粗しょう症予防の基本です。

●一日三食を欠かさない

必須栄養素を十分に摂るためにも一日三食は大切



●無理なダイエットはしない

- ・栄養不足により骨が弱くなる
- ・痩せすぎは、骨に適度な負荷がかからず、骨が弱くなりやすくなる



●嗜好品に要注意

- ・スナック菓子やインスタント食品、コーヒーなどの嗜好品はカルシウムの吸収を妨げるので、摂りすぎに注意
- ・タバコはエストロゲンの分泌を低下させるため控える
- ・過度の飲酒は、骨をつくる働きを低下させるので適量を守る



エストロゲン

女性ホルモン的一种であるエストロゲンは、骨の新陳代謝の際、骨からカルシウムが溶けだすのを抑制する働きがあります。

骨に必要な栄養素

骨に必要な栄養素といえばカルシウムですが、カルシウムだけでは骨をつくることはできません。骨を強くするには、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質も欠かせない栄養素です。

●骨の主成分：カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mg(牛乳なら600～700ml)



●カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD

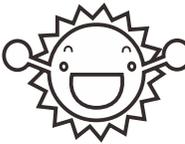
鮭、さば、いわし、かつお、まぐろ、卵、干しいたけ、キクラゲなど



ビタミンDは食事以外でも！

人間の皮下脂肪には、日光(紫外線)を浴びることによってビタミンDに変わる物質が含まれています。

1日に夏なら木陰で30分程度、冬なら1時間程度の日光浴で十分な効果が期待できます。



マグネシウム

玄米、小麦胚芽、ナッツ類、ひじきやわかめなど

※カルシウム：マグネシウム=2：1
この割合で摂ると、カルシウムの吸収率が上がります。



～骨に必要な栄養素～

●骨をつくる働きを促す

骨にカルシウムを沈着させ、骨を丈夫にする働きをします。

ビタミンK

納豆、油揚げ、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、チーズ、レバーなど



●骨のコラーゲンの材料

コラーゲンはたんぱく質の一種です。良質なたんぱく質はコラーゲンの材料となります。

たんぱく質

肉、卵、大豆製品、魚、乳製品



●骨質を支えるコラーゲンの劣化を防ぐ

骨を丈夫にするためには、骨のコラーゲンの劣化を防いで「骨質」を高める必要があります。

ビタミンB6

レバー、まぐろ(赤身)、ニンニク、ごまなど



ビタミンB12

サンマ、貝類(シジミなど)、レバーなど



葉酸

のり、緑茶、枝豆、モロヘイヤなど



骨を丈夫にするレシピ

小松菜とキクラゲの塩炒め

《材料:2人分》

小松菜……………80 g
もやし……………1/4袋
玉ネギ……………1/4個
キクラゲ(乾燥) ……6 g
オリーブ油……………小さじ2
酒……………大さじ1
塩こんぶ……………4 g
塩……………小さじ1/3
かつお節……………4 g



《作り方》

- ① キクラゲは水で戻し、ひと口大に切る。
- ② 小松菜は2~3センチのざく切りに、玉ネギは薄切りにする。もやしは洗っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ネギ、小松菜、もやし、キクラゲの順に加え、酒を入れてよく炒める。
- ④ 塩こんぶ・塩を加えてよく混ぜ、仕上げにかつお節を加え、ひと混ぜする。

～骨を丈夫にするレシピ～

鮭のごま焼き

《材料:2人分》

鮭(切り身) ……70 g ×2枚
白ごま……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
ミニトマト…6個
しし唐辛子…4本



《作り方》

- ① 鮭に塩をふる。
- ② ①の鮭に白ごまをまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、油なしで②の鮭を焼く。強火で片面を焼き、裏返したら蓋をして中火で3~4分焼く。
- ④ しし唐辛子もさっと焼き、ミニトマトとともに③に盛り付ける。

