

今回のテーマは 骨粗鬆症 ～ コツコツ貯めていますか？～

「骨粗鬆症はお年寄りの病気だから...」と思われる方は多いと思います。骨が折れやすくなるのは老化現象だからしかたがない、と考えられていたのは昔の話。実は、若いころからの食事や生活習慣が大きく関わっているのです。いかに増やして、それを維持していくかが老後の健康を大きく左右します。骨折を起こす前に、早いうちからコツコツと貯骨を始めましょう。



骨粗鬆症とホルモン

骨粗鬆症は、骨の密度が低下して、大根に鬆(す)が入ったようにスカスカになり、骨折しやすくなった状態をいいます。骨折をきっかけに「寝たきり」やその他様々な合併症につながり、日常生活に大きな支障をきたしてしまうこともあります。

骨をつくるには、ホルモンの働きが非常に重要になります。男性も女性も男性ホルモンと女性ホルモンの両方を持っていますが、男性の場合には男性ホルモンが主に働き、女性の場合には女性ホルモンが主に働きます。ホルモンによって成長因子が増加し、その成長因子が骨づくりに励みます。つまり、男性も女性も、これらのホルモンの分泌が活発になる思春期に骨量が急激に増加します。

骨粗鬆症は高齢になるほど増加し、圧倒的に女性に多いという特徴がみられますが、これは女性ホルモンの分泌低下によるためです。女性ホルモンのエストロゲンの働きのひとつに、骨からカルシウムが溶けだすのを抑える働きがあります。そのため、閉経によってエストロゲンの分泌が急に低下してしまうと、骨からカルシウムが溶け出す作用のコントロールができなくなって、骨量が急に低下しはじめます。つまり、女性の場合には更年期を迎える50歳ごろから骨粗鬆症になる人が増え始め、60歳をこえると急激に増加します。それに比べ男性は、男性ホルモンが加齢と共に徐々に減少するので、70歳頃から骨粗鬆症になる人が増えてきます。

“貯骨”のポイント

多くの栄養素をバランスよく摂取しましょう

健康な骨をつくるには、カルシウム、リン、たんぱく質が重要で、これらの栄養素の他、マグネシウム、亜鉛、鉄、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどが骨形成に関係しています。

また、食事が不規則になったり、無理なダイエットをしたりするとカルシウム不足になりやすくなります。



骨の強化のために運動をしましょう

運動により、骨は刺激され骨代謝が活発になり、骨密度は高くなります。ただし、中高年では骨折などの心配があるので、激しい運動は避け、自分にあった運動をしましょう。



骨密度は若い時期から増やしておきましょう

骨量が急激に増加する時期は、女性で10～14歳、男性は女性より1～2年後と考えられます。そして思春期の終わりから青年期の初めにかけて骨密度のピーク(最大骨量)に到達します。

したがって骨密度の急上昇である思春期に、できるだけ多くのカルシウムをとって骨に蓄え、骨密度を十分高く保っておくことは、将来大量のカルシウムが必要となる妊娠・授乳期、また急激な骨密度の減少が起こる更年期に備えるためにとても重要です。思春期は骨粗鬆症予防にとって最もタイミングのよい時期といえます。

年代別予防ポイント

20代では...

最大骨量をいかに増やすかがポイントです。食生活、特にカルシウムの摂取や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの摂取、バランスのとれた食事、適度な運動、日光浴が必要です。くれぐれも無理なダイエットなどしないようにしましょう。健康ばかりか美しさまで損ないます。

30～40代では...

自分の骨量を知るとともに、現在の骨量を維持するようなライフスタイルが大切です。カルシウムを多く含むバランスのとれた食生活、適度な運動、日光浴を忘れないようにしましょう。自分の最大骨量がどのくらいかを知っておくためにも、この時期の骨量を測定しておくとい良いでしょう。

50代では...

女性では閉経を迎え、女性ホルモンの分泌が減少してくることで、いわゆる更年期症状が見られるようになり、カルシウムはより一層必要になります。運動も、まず歩くことから続けましょう。散歩した買い物の時に少しだけ遠回りしたり、無理なく出来ることから始めましょう。

60代以降では...

閉経時期のような急激な骨量の減少する時期は過ぎました。しかし、骨量は少しずつ確実に減っていきます。また腸からのカルシウム吸収も年齢とともに減少していますので、吸収を助けるビタミンDの摂取がより一層大切になってきます。そして、だんだん転びやすくなってきますので、室内はいつ整理整頓し、階段や風呂場に手すりをつけるなどしましょう。バランス運動やストレッチ運動など、楽しくからだを動かして、転びにくいからだづくりをすることも大切です。

女性は閉経後急激に骨量が減少する時期が継続します。これは女性であれば誰にでもおこることでやむをえませんが、食事や運動である程度はその減少を抑えられますから、なるべく骨量が減少しないように心掛けましょう。その後、加齢とともに骨量の減少の程度は緩やかになります。しかし年齢とともに少しずつではあっても減少していきますから、やはり食生活や運動に気を配ってください。

今からでも遅くはありません。出来るところからコツコツとやっていきましょう。

おすすめ一品料理

イワシの白ごま煮

(エネルギー 270kcal カルシウム 180g)
カルシウムの他に、マグネシウムも多く含む一品です。

材料	2人分
イワシ	小4尾
いり白ごま	大さじ2
だし	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

作り方

イワシは頭、内臓を除き、よく洗って水気をふく。ごまはすり鉢でよくする。鍋にだしと調味料を煮立て、イワシを並べる。再び煮立ったら中火にし、ふたをして途中煮汁をかけながら8~10分煮る。イワシに火が通ったら のすりごまを加えて全体からめる。

ひじきと春菊のくるみ酢あえ

(エネルギー 102kcal カルシウム 128g)
ひじきや春菊などの青菜野菜にもカルシウムが含まれています。

材料	2人分
ひじき(乾燥)	4g
春菊	150g
くるみ	20g
A {	砂糖 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1
	酢 大さじ2

作り方

ひじきはさっと洗い、水につけてもどし、ゆでて湯をきってさます。春菊はゆでて水にとり、絞って3cm長さに切る。くるみはすり鉢ですりつぶし、Aと混ぜ、ひじきと春菊をあえる。

カキのチャウダー

(エネルギー 250kcal カルシウム 212mg)
牛乳にはカルシウム、カキには亜鉛が含まれます。

材料	2人分
カキ(むき身)	150g
玉ねぎ・じゃがいも	各100g
人参・しめじ	各100g
サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
水	3/4カップ
牛乳	1カップ
塩、こしょう、パセリ	各少量

作り方

カキは塩水の中でふり洗いし、鍋に入れ、酒少々(分量外)をふり、混ぜながら火を通す。玉ねぎ、じゃがいも、人参は1.5cm角に切る。しめじは1.5cm長さに切る。鍋に油を熱し、を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉をふり、焦がさないように炒める。に水を加えて混ぜ、野菜が柔らかくなるまで煮る。牛乳、塩、こしょうを加えてひと煮し、みじん切りにしたパセリをふる。

鮭の酢じょうゆ煮

(エネルギー 126kcal カルシウム 74mg)
鮭はカルシウムは少ないですが、ビタミンDが豊富です。カルシウムの多い副菜と一緒に摂ると良いでしょう。

材料	2人分
生鮭	2切れ(160g)
A {	酢 大さじ1
	酒 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	だし 大さじ1
	湯 1/2カップ
春菊	100g

作り方

鮭は一口大に切る。春菊は4cm長さに切る。鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を入れ、ふたをして10~20分煮る。ときどき煮汁をかける皿に鮭を盛り、鍋に残った煮汁を煮立て、春菊を入れ、さっと煮て鮭に添えて盛る。器に を盛り、よく混ぜ合わせたAをかける。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

栄養士、高畑、実広、片岡