

今回のテーマは 骨粗鬆症 ～骨から健康に～

現在、日本では約500万人もの骨粗鬆症患者がいると言われています。特に女性に多く、高齢になるほどその数は増えています。最近では、若い女性の無理なダイエットが、骨粗鬆症につながっていきます。まだ大丈夫と安心するのではなく、早めの予防、また治療をしていきましょう。



骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨がスカスカになり、軽石のようにもろくなり、骨全体が弱まって骨折しやすくなっていく症状です。ころんだ拍子に手首や足の骨が簡単に折れたり、腰や背中が慢性的に痛むようになります。高齢者の方が寝たきりになってしまうのも骨粗鬆症による骨折が原因である場合が少なくありません。

女性は、ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後に骨の量が急激に減るため、骨粗鬆症になる人の割合が高くなります。男性は、女性に比べると、骨粗鬆症になる人の割合は低いのですが、加齢とともに腸管からのカルシウムの吸収が低下するため、70歳を過ぎると骨粗鬆症になる人の割合が高くなります。



骨粗鬆症の症状

骨が弱くなり、骨粗鬆症になることで以下のような症状がでます。

初期

無症状・・・骨粗鬆症の初期には自覚症状は全くありません。

進行期

疼痛・・・痛みの症状としては、安静時の痛み、不快感、前屈時の痛み、歩行時の痛み、寝返り時の痛みなどがあります。

骨折・・・転んだ拍子による骨折など。

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不安定となり転倒する。食べ物が喉につかえるなどの胸焼け症状。急に起き上がれない、長距離歩行が困難、上を向いて安眠できないなど。身長低下。



骨粗鬆症の原因

体内のカルシウムのほとんどは骨と歯に蓄えられていますが、体のさまざまな働きに必要なため、血液中にも一定の量のカルシウムが保たれていなくてはなりません。しかし、食物から十分なカルシウムが補給されず、血液中のカルシウム量が不足すると、骨からカルシウムが溶け出して血液中のカルシウムを補おうとします。この状態が続くと骨粗鬆症になってしまうのです。

骨粗鬆症が閉経後の女性に多い原因は、女性の骨が男性に比べて細く量が少ないことと、女性ホルモンに関係します。女性ホルモンのエストロゲンはカルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがありますが、閉経後はエストロゲンの分泌が急減するため、骨が保護されなくなり、骨密度が急激に減ってしまい、骨粗鬆症になりやすくなってしまいます。

骨粗鬆症になりやすい人

運動不足・運動嫌い

陽にあたることが少ない

インスタント食品が多い

ダイエットをしていた

お酒を多く飲む

乳・乳製品をあまり摂らない

閉経している

魚をほとんど食べない

ヘビースモーカー



不規則な生活や偏食、ダイエットなどといった生活が骨粗鬆症につながっていきます。

骨粗鬆症の予防

運動・日光浴

散歩・ジョギング・エアロビクス・ゲートボールなど軽い運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助ける働きをします。週に3回ぐらい、30分～1時間ぐらいの運動をするとよいでしょう。

また、日光浴もおすすめです。骨がカルシウムを吸収するためには、ビタミンDが必要になります。ビタミンDは日光に当たることによって脂肪の一種から作られます。ただし、日焼けをするほどの日光浴はさけ、木漏れ日程度の日差しの下で、散歩や運動をしましょう。



食事

カルシウムをしっかり摂りましょう

乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)・魚類(ししゃも、いりこなど)・大豆製品(豆腐など)・野菜(小松菜、チンゲン菜など)にはカルシウムが多く含まれています。骨を丈夫にするためにも、骨の材料であるカルシウムをしっかり摂ることが大切です。



ビタミンDを摂りましょう

魚類(かつお、にしん、うなぎ)・きのこ類(干しいたけなど)に多く含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂ることも大切です。

塩分の摂り過ぎに注意しましょう

塩分を摂り過ぎると、カルシウムの吸収が悪くなってしまいます。

インスタント食品は控えましょう

インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料水、練り製品にはリンが多く含まれています。リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を悪くするので控えめにしましょう。

アルコールは控えめにしましょう

アルコールの飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。

禁煙を心がけましょう

喫煙はカルシウムの吸収を悪くしてしまいます。できれば禁煙するようにしましょう。

無理なダイエットは避けましょう

10代は、骨をどんどん作っていく時期です。また20～40代は骨量が一番多くなり、それを維持しなければいけない時期です。その時期に極端なダイエットをしていると、カルシウムに必要な栄養素が摂取されず、骨粗鬆症の原因となってしまいます。無理なダイエットは避け、一日三食バランスよく食べるようにしましょう。

おすすめ一品料理

ミルク茶碗蒸し

(エネルギー 143kcal)

カルシウム 112mg 塩分 1.2g)

牛乳の入ったカルシウムのしっかりとれる茶碗蒸しです。牛乳の臭いも気になりません。

材料	2人分
鶏ささみ	40g
えび	2尾
しいたけ	2枚
だし汁	80cc
塩	少々
薄口しょう油	小さじ1
牛乳	150cc
溶き玉子	1と1/2個
ゆずの皮	少々
三つ葉	少々

作り方

ささみは筋を取り除き、そぎ切りにする。えびは背わたを除き殻をむく。しいたけは軸を取って半分に切る。
温かいだしに、塩・しょう油を加えて溶かし、冷ましてから、牛乳・溶き卵を混ぜてこす。
碗に を入れ を注ぎ、蒸気のがあがった蒸し器で最初の2～3分は強火、あとは弱火にして10分蒸す。仕上がる直前に三つ葉を入れ、取り出してからゆずのをのせる。

小松菜チャーハン

(エネルギー 566kcal)

カルシウム 412mg 塩分3.8g)

小松菜やしらす干しなどカルシウムいっぱいの一品です。

材料	2人分
ごはん	360g
溶き卵	2個分
小松菜	200g
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
油揚げ	30g
しらす干し(乾燥)	40g
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょう油	小さじ2

作り方

ボールにごはんと溶き卵を入れ、混ぜ合わせておく。
小松菜はみじん切りにし、白ごまと一緒にごま油で炒めて皿にとっておく。
熱湯をかけて油抜きした油揚げを細切りにしてしらす干しと一緒にから煎りする。
フライパンにごま油を熱し、 を入れてパラパラになるまで炒める。
に と を加えて炒め、塩・こしょう、しょう油で調味して、盛りつける。

薬剤師からのミニ情報

骨粗鬆症の薬物療法

骨粗鬆症の基本的な治療法は「食事で十分なカルシウムをとる」「適度の運動を心がける」「日光を浴びる」など日常生活に気をつけることが大切です。しかし骨密度(骨の量)が大幅に減少している人はこのような生活改善だけで骨密度を増やそうというのは無理があります。そこで効果を高めるために並行して薬による治療も行います。

骨粗鬆症の治療薬を大きく分けると「カルシウム剤」、「骨が溶けるのを抑える」、「骨をつくるのを促進する」ものがあります。



骨粗鬆症の薬

種類	特徴
カルシウム製剤 (カルシウム剤)	食事から十分なカルシウムがとれないときに服用します。
ビタミンD3製剤 (骨をつくるのを促進する)	カルシウムが腸からたくさん吸収されるのを助け、さらに骨をつくる細胞を活発にして骨を強くします。
ビタミンK製剤 (骨をつくるのを促進する)	新しい骨を作る働きを助けて骨を強くします。空腹時は吸収が悪くなるので必ず食後に服用します。ワーファリンというお薬を服用している人は飲んではいけません。
女性ホルモン製剤 (骨が溶けるのを抑える)	女性ホルモンを補うことにより骨がもろくなるのを防ぎます。
イソフラボン製剤 (骨が溶けるのを抑える)	女性ホルモンに似た作用と、骨が溶けるのを防ぐ働きがあります。作用はおだやかです。
カルシトニン製剤 (骨が溶けるのを抑える)	注射薬で、骨が溶けるのを防ぐはたらきや、痛みをとるはたらきのあるホルモン剤です。
ビスホスホネート製剤 (骨が溶けるのを抑える)	薬が骨に付着して、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぎます。この薬は食後に飲むと効果がなくなるので必ず空腹時、十分量の水で飲んでください。

カルシウム剤や活性型ビタミンD剤を一緒に飲んでいる場合には、血液中のカルシウム量が増えすぎる場合があります。他の病院の薬や市販のサプリメント等を飲んでいる方、飲み始めようとお考えの方は、お気軽に医師、薬剤師までご相談下さい。

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/>