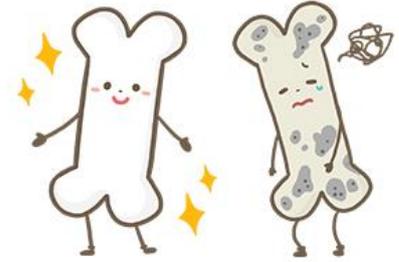


# 骨粗しょう症とは??



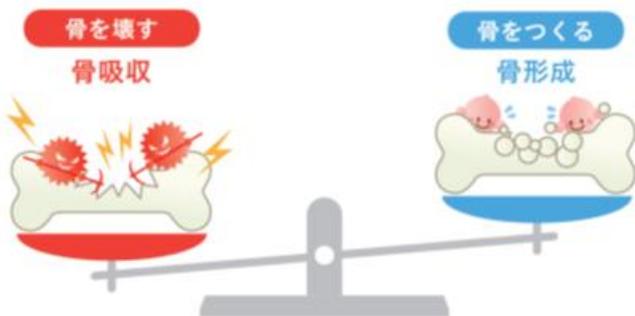
骨粗しょう症とは・・・骨は新陳代謝を繰り返すことで強さを保っています。しかし、新しく作られるものよりも、壊されていくもののほうが多くなると、骨の量が減り、隙間だらけでスカスカにもろくなった状態になり、軽い衝撃や転倒などで骨折しやすくなり、寝たきりなど深刻な問題へと繋がっていきます。

骨粗しょう症になりやすい人は・・・月経が不順な女性、閉経後の女性、高齢者の方  
運動不足、過度の飲酒・喫煙をされる方  
骨粗しょう症の血縁者がいる方  
偏食がある・やせている方  
乳製品からカルシウムを摂取できない乳糖不耐症の方



女性ホルモンとの関係・・・女性ホルモン（エストロゲン）は骨量を維持・強化するという役割を担っているが、更年期になるとエストロゲンの分泌が低下し、骨の保護作用が衰え、骨量は徐々に減っていきます。また、エストロゲンの低下がビタミンDの合成を低下させるため、腸からのカルシウムの吸収も減り、骨粗しょう症になりやすくなります。

## ●骨粗鬆患者さんの骨吸収と骨形成のバランス



骨粗しょう症患者さんでは、骨が壊されるほうが、骨がつくられるのを上回っているため、骨がもろくなります。その結果、骨折しやすくなります。

## 骨粗しょう症になりやすい人

閉経した女性	小柄でやせている	運動や体を動かさない	牛乳や乳製品をあまりとらない
家族に骨粗しょう症の人がいる	ステロイド薬を服用している	糖尿病や甲状腺などの病気にかかっている	タバコを吸う アルコールをたくさん飲む

# 予防方法は・・・

## 1.適度な運動を継続しましょう

体を動かし、骨に圧力をかけることで、カルシウムが骨に吸収され、骨を作る骨芽細胞を活性化します。また、運動で筋力やバランス感覚を養うことは、骨折の原因となる転倒を防止することにもつながります。日常生活の中で継続して行える運動をみつけましょう。また、運動に限らず、買い物や家事などで日常生活の中でこまめに体を動かすことも効果的です。



## 2.たばこ・アルコールは控える

カルシウムは腸管から吸収されます。ニコチンや過度のアルコールは、腸の働きを妨げ、カルシウムの吸収に悪影響を与えるため、注意が必要です。

## 3.カルシウムをしっかり取る

カルシウムは、成人で1日600mg、骨粗しょう症の方は1日800mg必要といわれていますが、よほど心掛けないと、不足しがちな栄養素の一つです。カルシウムは吸収率の低い栄養素で、食事から摂取した量の平均 20~30%程度しか吸収されません。ただ、カルシウムを多く含む食品の中で、乳製品は 40~50%が吸収されるといわれ、効率よくカルシウムを摂取できる食材といえます。その他に、小魚や海藻、緑黄色野菜、大豆製品にも多く含まれますので、色々な食品から摂取すると良いでしょう。また、あわせてビタミンDと一緒に取ると食材から取り入れたカルシウムの吸収を促します。

### ●カルシウムを多く含む食品

骨粗しょう症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！

#### 魚介類

イワシ丸干し (1尾/30g) 132mg  
シシヤモ (3尾/60g) 198mg  
シジミ (中10コ/50g) 120mg  
シラス干し (大きじ2/10g) 52mg  
干しエビ (10g) 710mg

#### 大豆製品

生揚げ (1枚/120g) 288mg  
木綿豆腐 (半丁/150g) 129mg  
凍り豆腐 (1コ/20g) 126mg  
納豆 (1パック/50g) 45mg

#### 乳製品

スキムミルク (大きじ2.5杯/200g) 220mg  
ヨーグルト (1カップ/100g) 120mg  
アイスクリーム (1切/25g) 99mg  
プロセスチーズ (1切/25g) 158mg  
牛乳 (1杯/200g) 220mg

干しワカメ (50g) 39mg  
小松菜 (1/4束/95g) 162mg  
切り干し大根 (10g) 50mg  
チンゲンサイ (1株/100g) 100mg  
乾燥ひじき (10g) 100mg  
いりごま (小さじ1杯/3g) 36mg

#### 野菜・海藻類・種実類



[ ] 内には、1度に食べる目安とその量を示しました。数字 [mg] はカルシウム量です (日本食品栄養成分表 2015 年版 (改定)より算出)。