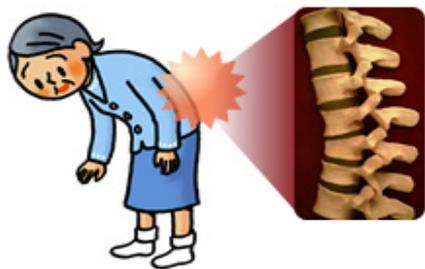


皆さんこんにちは！今回の栄養管理室便りのテーマは「骨粗鬆症」です。

◆ 骨粗鬆症ってどんな状態？

骨粗鬆症とは骨が構造的にもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

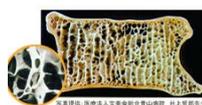


【健康な人の骨】



骨量と骨の構造がしっかりしている

【骨粗鬆症人の骨】



骨の中がスカスカになり骨折しやすい

◆ 骨粗鬆症の原因は？

①加齢	加齢によりカルシウムの吸収が低下する。
②閉経	骨の新陳代謝を調整しているエストロゲン(女性ホルモン)が減少する。女性に骨粗鬆症が多い要因です。
③生活習慣	過激なダイエット、飲酒、喫煙、運動不足などが原因。
④薬剤	ステロイド剤は骨量を減少させ、骨質を悪化させる。
⑤病気	糖尿病、甲状腺機能亢進症、腎不全などは骨代謝に影響を及ぼす。

◆ 骨粗鬆症による骨折は「寝たきり」につながります。

骨粗鬆症は寝たきりになる確率が 1.83 倍に高まります。

年齢が5歳上がる	1.52 倍	体の痛みがある	2.54 倍
骨粗鬆症がある	1.83 倍	認知症がある	3.58 倍

◆ カルシウムだけでは駄目なのです。

Osteoporosis Int.2010 Sep;21(9):1545-51

食事において骨粗鬆症の予防に特に重要なのは、カルシウムの摂取です。しかしカルシウム摂取だけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、さらにたんぱく質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することが大切です。つまり、バランスの良い食生活が骨粗鬆症の予防の第1歩となります。

カルシウムの多い商品
牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルト、干し海老、ワカサギ、シシャモ、豆腐など



ビタミンDの多い食品
きくらげ、サケ、サンマなど

ビタミンKの多い食品
納豆、緑色の野菜、わかめなど

【カルシウム】乳製品や小魚などを上手にとりいれましょう。1日700~800ml 摂取が推奨されています(牛乳コップ1杯:200mg、プロセスチーズ50g:315mg、厚揚げ50g:120mgなど)

【ビタミンK】緑黄色野菜、海藻類がお勧めです。ビタミンK2 が豊富に含まれる納豆はお勧めですが、ワーファリン内服の方は控えてください。

【ビタミンD】高齢者では不足しやすいといわれています。きくらげ、鮭、イワシ、さんまなども取り入れましょう。

◆ 適度な運動を心がけましょう！

適度な運動は骨に圧力が加わり骨を強くします。日光を浴びることでビタミンDも活性化されより強い骨を作るのを助けてくれます。

普段の食生活や日常生活を見直し、寝たきりを予防を目標に楽しい生活を送りましょう！

(参考資料：骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン、成人病診療研究所 白木正孝先生監修 骨ケア)