



骨粗鬆症について少し考えてみよう!!

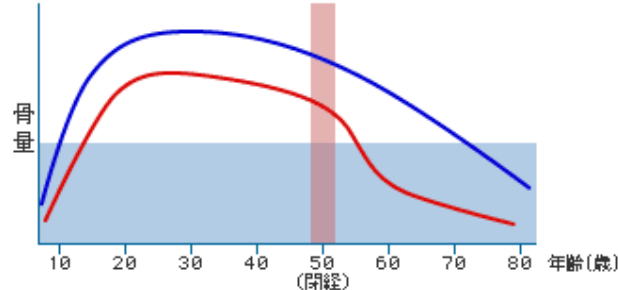
* 骨粗鬆症とは *

骨組織は常に形成と破壊を繰り返していますが、この新陳代謝のバランスがくずれて骨量が病的に減少した結果、骨の構造が破壊されていく疾患で、高齢化社会における問題のひとつになっています。

骨粗鬆症によって、脊椎骨や大腿骨などの体を支える骨が骨折や変形を起こすと日常生活に大きな影響を及ぼします。

* 女性は骨が弱い? *

加齢に伴う骨量の変化イメージ



骨粗鬆症は女性に多く見られるのも特徴的です。女性の骨量は、卵巣から女性ホルモン分泌が開始される思春期から急激に増大し、20歳前後で生涯のピークを迎えます。

この頃の骨量が、だいたい40歳ぐらいまで維持され、その後次第に減少に転じ、閉経期に女性ホルモン分泌が低下すると、一気にその減少速度を増します。

* 骨と食事の関係について *



骨代謝には、各種ミネラルの摂取バランスが重要です。国の調査によると、多くの日本人が、カルシウムの摂取量において未だ目標とされる量に達していないという意外な事実が浮かび上がっています。

特に目立つのが20歳代の若い人たちです。飽食の時代にあってカルシウム摂取の問題は未だに「欠乏」なのです。世代ごとに詳しく見てみると、学校給食がなくなる時期の16歳ごろから急に減っています。話は逸れますが、子供たちにとって、学校給食がいかに重要な役割を担っているのかということが、あらためて良くわかります。

* 骨と運動の関係について *

運動は、骨量の維持に必須の要素であることが証明されており、若いころ運動をしなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、体格がきゃしゃになり、骨が弱くなっています。

以前、宇宙飛行士が何百日もの間、無重力の中で作業をして帰還した時に、骨密度が病的なまでに減少していた例もあります。

どんな運動が骨を強くするかというと、骨にかかる力が大きいほど骨を強くすることが分かっていますが、幸いなことに散歩程度の軽い負荷の運動でも、継続して行えば骨の萎縮を十分に防いでいることが研究者たちによって報告されています。

何か定期的な運動を楽しみながら行っていきましょう。

* まとめ *

骨粗鬆症予防のためにはすべての世代(特に女性)が、生涯を通じ、散歩程度の軽い運動でもいいから継続し、一方で、牛乳や乳製品、小魚などによる十分なカルシウム摂取をこころがけましょう。