

# \* Total Beauty Project

女性が気になる健康キーワード!▶▶▶

## 骨粗鬆症

骨粗鬆症は、日本に約1000万人もの患者がおり、その約80%が女性であると言われています。お年寄りの病気というイメージが強いですが、若い人も油断は禁物。食事や運動、嗜好品など長年の生活習慣が将来的に影響するため、日頃から意識して予防することが大切です。

### What's 骨粗鬆症?

骨粗鬆症は、骨の中が、鬆(す)が入ったようなスカスカの状態になって脆くなる病気です。わずかな衝撃でも骨折したり、体の重みで背骨がつぶれる圧迫骨折を引き起こし、高齢者の寝たきりの要因になることも。

当てはまる人は特に注意!

- ムリなダイエットをしたことがある
- 喫煙、または飲酒の習慣がある
- 運動不足である
- 痩せすぎている
- 家族が骨粗鬆症になった



## 予防のために生活習慣を見直そう

### 食生活

特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、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、ミネラルなど様々な栄養素を摂取することも大切です。

#### 多く含む食品

#### ◎カルシウム:

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など



#### ◎ビタミンD:

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、シイタケ、キクラゲなど



#### ◎ビタミンK:

納豆、ホウレン草、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど



### 運動

運動をすると骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また、続けることで血液の流れがよくなるので、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがおすすめです。

### たばこ、お酒は控えめに

#### 喫煙

- 胃腸のはたらきを抑えて、カルシウムの吸収を妨げる
- 女性ホルモンの分泌を減少させ、骨密度低下を引き起こす



#### お酒

- 利尿作用により必要なカルシウムが排泄される
- 腸からのカルシウム吸収を妨げる

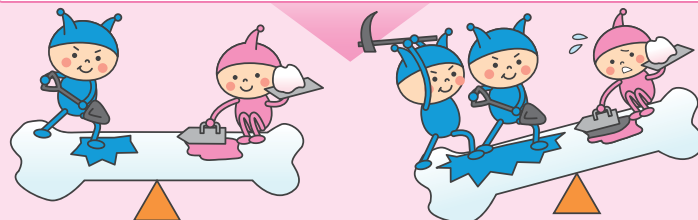


## “スカスカ骨”のメカニズム

骨は、皮膚と同じように新陳代謝をくり返しています。古い骨を壊して(骨吸収)、新しい骨に作り替えて(骨形成)いますが、そのバランスが崩れると、骨密度が減少してしまいます。



### 骨の新陳代謝のバランスが重要



#### 正常な骨

古い骨の破壊と新しい骨の形成のバランスが保たれています。

#### 骨粗鬆症の骨

古い骨の破壊が新しい骨の形成を上回り、スカスカになってしまいます。

### どうして年配の女性に多いの?

女性ホルモンの一種“エストロゲン”は、骨吸収をゆるやかにし、カルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。閉経すると、この“エストロゲン”が減って急激に骨吸収のスピードが速まるため、骨形成が追いつけず骨が脆くなってしまいます。