

たんぽぽ通信

Vol.10 2010年5月10日発行 たんぽぽ薬局要町2号店

腰痛の原因が骨粗鬆症？

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず古い骨は壊され、新しい骨が作られています。

ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足し、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨を作る量よりも骨を壊す量のほうが多くなります。特に女性の場合は、閉経による女性ホルモンの低下により骨量が急激に減少するため、骨粗鬆症になりやすいのです。

こうして骨からカルシウムが徐々に減って、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなって骨折しやすくなっている状態が骨粗鬆症です。

背中や腰が痛むのは、背中や腰の骨の一部がスカスカになった結果、潰れてしまうからです（圧迫骨折）。圧迫骨折を起こすと、背中が曲がり、身長が縮むといった症状があらわれます。このような状態になる前に、定期的に骨密度を測定するのもよいでしょう。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要です。



薬局からのお話 第10話

善玉コレステロールと悪玉コレステロールの違いって？

LDLは肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ働きをしています。このLDLに運ばれているLDLコレステロールが増えると、血管壁に沈着し、動脈硬化を促進してしまうため、LDLコレステロールは「悪玉コレステロール」と呼ばれています。

一方HDLは、体の隅々で余りになったコレステロールを血管壁から抜き取って肝臓へ戻す働きをしています。こちらは動脈硬化を防止する方向に働くので、「善玉コレステロール」と呼ばれています。

食品に含まれる脂肪の違い

オレイン酸：LDLを減らすが、HDLは減らさないとされています。オリーブ油、菜種油、大豆、アーモンド、ゴマなどに含まれています。

EPA：HDLを増やし、中性脂肪を下げる働きがあります。タラ、ニシン、サバ、イワシなど青魚に含まれています。

DHA：コレステロールと中性脂肪を下げる働きがあります。マダイ、ブリ、サバなどに含まれています。

リノール酸：LDL、中性脂肪を下げるが、摂りすぎるとHDLも下げてしまいます。多くの植物油、ゴマなどに含まれています。

これらをバランスよく摂取することが大切です。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

