

たんぽぽ通信

Vol. 38 2012年9月10日発行 さくら薬局 池袋店

骨の健康

《骨の役割》

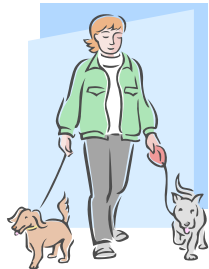
- ①体重を支える。
- ②筋肉と共に身体や手足を動かす。
- ③カルシウムを蓄える。

骨は、主にカルシウムとたんぱく質で作られた硬くて丈夫な組織です。食事中的カルシウムが不足すると、カルシウム量（骨量）が減少していきます。



《骨そしょう症について》

骨そしょう症は、骨の量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。年をとると誰でも骨量が減りますが、減りやすい体質や生活環境によって個人差が見られます。女性ホルモンが骨の新陳代謝に関わっているため女性に多く、また食生活の偏りや運動不足・喫煙・過度の飲酒、糖尿病やその他の病気が原因の場合もあります。脊椎がつぶれたり変形したりすると背中や腰痛が起こり、大腿骨の骨折では歩けなくなります。治療は、食事と運動を基本とし、薬物療法を組み合わせることで骨を強くし、骨折を防ぐようにします。



初期には自覚症状が無い事も多い為予防が必要です。



薬局からのお話 第38話



骨そしょう症の予防のポイント

食生活・・・骨そしょう症の予防に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、さらにタンパク質やミネラルなど様々な栄養素をバランスよく摂る事が大切です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品・海藻、野菜（カブの葉・小松菜・大根の葉・春菊）
小魚類（干しエビ・きびなご・ワカサギ・たたみいわし）・大豆製品

運動・・・適度な運動は骨に圧力が加わり、骨が強くなります。また運動を続けると血行が良くなり骨を作る細胞の働きが活発になります。筋肉も鍛えられ、転倒等による骨折の予防につながります。無理せず自分にあった運動を続けましょう。

日光浴・・・適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨が作られます。

気になる症状がある場合には、かかりつけの先生に相談しましょう。

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ウ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。

