

骨粗鬆症

～カルシウムをコツコツ貯金しましょう！～

「歳をとって背中が丸くなった」「背が低くなった」「腰が痛い」などの症状が現れるのが骨粗鬆症です。

骨粗鬆症は、日頃のちょっとした心掛けで予防することができる病気です。元気で長生きし、快適で楽しい生活をするためにも、日頃からカルシウムを貯金していきましょう。



👉 骨粗鬆症とは？

日本では、約1000万人の患者がいるといわれており、閉経後の女性や高齢者に多く、骨がスカスカになって弱くなり骨折しやすくなる病気です。高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。また、最近では若い方にも、運動不足や食事の偏りのために骨が弱くなる可能性があると言われています。

しかし、骨がもろくなるのは『老化』と考え、予防や治療を行わずに放置する 경우가非常に多いようです。骨粗鬆症を放置すると骨折の危険性が高まり、高齢者では骨折から寝たきりへとつながってしまう事もあります。

👉 骨粗鬆症の原因・症状

★原発性骨粗鬆症：閉経や加齢などによって起こります。

★持続性骨粗鬆症：甲状腺などの内分泌に問題があったり、他の病気の治療で服用した薬（たとえば、副腎皮質ホルモン）の影響、栄養不足などで起こります。

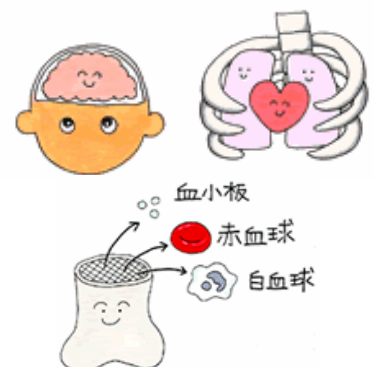


《症状》

背中や腰の痛み、背中や腰が曲がる、身長が縮む、転んだだけで腕や足を骨折してしまう。（今月は、原発性骨粗鬆症についてお話しします。）

👉 骨の役割

- ①体を支える…立った状態や座った状態などにおいて、体重を支え、姿勢を保ちます。
- ②臓器を守る…脳や心臓、肺など、やわらかい臓器を囲んで外部の衝撃から守ります。
- ③カルシウムを蓄える…体に必要な栄養素であるカルシウムを蓄えます。全身のカルシウムの99%は骨に存在しており、血液中や細胞内のカルシウムが不足すると、少しずつ骨から溶け出します。
- ④骨髄で血液成分をつくる…骨には『骨髄』と呼ばれる部位があり、そこで赤血球・白血球・血小板などがつくられています。



👉 どんな人が骨粗鬆症になりやすいのでしょうか？

骨粗鬆症は、多くの原因が複雑に関係して発症する病気なので、原因をひとつだけに決めることはできません。下にあげた各項目は主なものを示しています。

加 齢	性ホルモン産生の低下のほかに、年をとると骨芽細胞（骨をつくる細胞）の働きが弱くなります。また、腎臓の働きも低下するため活性型ビタミンDがつくられにくくなったり、食事量が減るため、カルシウムの吸収量が低下します。
加ゆム摂取量が少ない・偏 食	乳製品を摂っていなかったり、偏食して栄養バランスが偏ったりすると、食べ物からカルシウムが十分に摂れなくなります。
閉 経	閉経に伴って女性ホルモンが急激に低下すると、破骨細胞（骨を壊す細胞）の働きに骨芽細胞の働きが追いつかなくなります。
運動不足	適度な運動で骨に刺激を与えると、骨は丈夫になります。反対に、運動しなくなると骨はだんだん弱くなっていきます。
日光に当たらない生活	日光に当たると、皮下でビタミンDが合成されます。ビタミンDは腸からカルシウムを吸収するために必要な栄養素です。
喫 煙	ニコチンは腸からのカルシウムの吸収を阻害し、カルシウムを尿中に排出します。また、骨芽細胞の機能低下も引き起こします。
嗜好品の摂り過ぎ	コーヒーなどに含まれるカフェインの摂り過ぎや、過度の飲酒は骨量の減少につながります。
極端なダイエット	食事を極端に減らすダイエットは、栄養不足、特にカルシウム不足の原因になり、骨量の減少を招きます。

👉 どのような食事をすれば良いのでしょうか？

★骨粗鬆症において、適切な食生活は治療の基本となります。なかでもカルシウムの摂取は重要ですが、日本人は欧米人に比べて乳製品を食べることが少ないため、カルシウムの摂取量が低いと言われています。

1日800mg以上を目標に摂取しましょう。

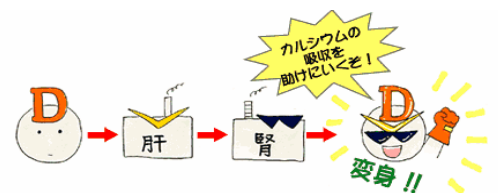


牛乳・乳製品 大豆・豆製品 小魚・海藻 野菜

【カルシウムの多い食品】

食品名	1回使用量	加ゆム量 (mg)	食品名	1回使用量	加ゆム量 (mg)		
牛乳・乳製品	プロセスチーズ	1切れ (20g)	166	魚介類	干しえび	大さじ1 (8g)	568
	スキムミルク	大さじ2 (12g)	132		煮干し	10尾 (15g)	330
	プレーヨーグルト	1/2カップ (105g)	126		しらす干し	大さじ1 (5g)	26
	低脂肪乳	1カップ (210g)	273		ししゃも	2尾 (40g)	144
	普通牛乳	1カップ (210g)	231		まいわし	2尾 (30g)	132
大豆・大豆製品	凍り豆腐	1枚 (20g)	132	しじみ	1/2カップ (20g)	26	
	油揚げ	1/2枚 (10g)	30	野菜類・海藻類	干しひじき	大さじ2 (10g)	140
	がんもどき	1/2個 (50g)	135		切り干し大根	1/3カップ (10g)	54
	生揚げ	1/2枚 (75g)	180		小松菜(生)	1/3わ (100g)	170
	木綿豆腐	1/3丁 (100g)	120		かぶの葉(生)	1株分 (50g)	125
	おから	1/2カップ (50g)	50		大根の葉	1/3本分 (50g)	105
	絹ごし豆腐	1/3丁 (100g)	43		チンゲン菜	1株分 (100g)	100
	納豆	1パック (50g)	45				

★ビタミンDはカルシウムを効率よく吸収するために必要な栄養素です。ビタミンDは食物にも含まれていますが、日光浴をすることによって皮下でも合成されます。皮膚の中にある『プロビタミンD』が紫外線的作用で、ビタミンDになります。ビタミンDは、肝臓・腎臓で『活性型ビタミンD』に変化して腸からのカルシウム吸収の手助けをするので、肝臓・腎臓に障害があるとカルシウムの吸収が低下する原因になります。ビタミンDの1日所要量は成人で100IU (2.5μg) とされています。



【ビタミンDの多い食品】

食品名	1回使用量	ビタミンD量 (1 μ g=40IU)
しらす干し	5g	3 μ g (120IU)
さけ(生)	1切れ(100g)	22 μ g (880IU)
かれい(生)	1切れ(100g)	13 μ g (520IU)
うなぎの蒲焼き	1串(100g)	19 μ g (760IU)
干しいたけ	2枚(6g)	1 μ g (40IU)
いわし	中1尾(50g)	5 μ g (200IU)
さば(生)	1切れ(100g)	10 μ g (400IU)
さんま(生)	1尾(100g)	19 μ g (760IU)
かつお(生)	1切れ(50g)	4.5 μ g (180IU)

この他にも、マグネシウム不足も骨に影響します。たくさんとればいいのではなく、カルシウムとのバランスが重要です。カルシウム2に対してマグネシウムは1くらいがちょうど良いとされています。マグネシウムは、玄米・糸引き納豆・ほうれん草・ひじき・いか・あじに多く含まれています。



★運動について★

すでに、骨粗鬆症を起こしている高齢の方が行うのであれば、床の雑巾がけなどの家事、散歩、買い物など、骨の負担の少ないものを選ぶようにしましょう。また、骨粗鬆症予防に行うのなら、特にこのような運動をしなければならないといったものはありませんが、骨に力の加わる運動ほど、骨量を増加させるにはいいようです。



👉 おすすめ一品料理

納豆と小松菜とじゃこのお焼き

エネルギー
195kcal

カルシウム
144mg

材料	2人分
納豆	1パック
納豆のたれ	1袋
小松菜	80g
しらす干し	大さじ2
小麦粉	1/3カップ
卵	1個
サラダ油	大さじ1/2

作り方

- ① 納豆にたれをからめる。
- ② 小松菜を熱湯でゆで、冷水にとって水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ③ ボウルに小麦粉・卵を混ぜて納豆・小松菜・しらす干しを加えて軽く混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③をすくい入れて平たい丸型にする。
- ⑤ 中火で表面に焼き色をつけ、弱火で中に火が通るまで5～6分焼く。

時間のない朝でも簡単にできるカルシウムたっぷりのお焼きです。小松菜のほかに、人参を加えてもいろいろの良い、栄養価の高いお焼きになります。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

『3月の旬の食材：イチゴ』

★ビタミンCはレモンより豊富

3月が旬のイチゴですが、ビタミンCがレモンの1.5倍と豊富に含まれていて、5～10粒で1日に必要なビタミンCを取ることができます。このビタミンCは体内の免疫力を高めてくれ、また、コラーゲンの生成を助けるので、肌荒れを防ぎ、風邪やストレス予防に効果があります。ビタミンCは水に溶けやすいので、洗うときはヘタを付けたまま手早く洗いましょう。有効に摂るなら、生のまま食べるのが一番です。

★水溶性食物繊維のペクチンが豊富

ビタミンCだけではなく、ペクチンも多く含むイチゴはジャム作りに適しています。ジャムはペクチンと、適度の酸があることが条件になります。イチゴはその両方を兼ね備えているため、家庭でも簡単にジャムにすることができます。ペクチンは血中の悪玉コレステロールを下げるので、高血圧や動脈硬化に有効です。



※注意：市販のイチゴジャムには砂糖が多く含まれています。摂りすぎには十分注意しましょう。

薬剤師からのミニ情報

花粉症の薬物療法について



👉花粉症でお悩みの方に

くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみにあふれる涙…

近年、花粉の季節になると花粉症に悩まされる方々が増えています。

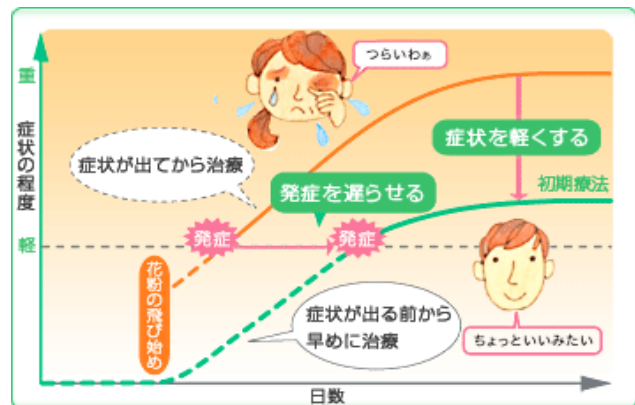
日常生活に大きな支障をきたす花粉症。しかし、花粉への対策をしつつ、薬剤をうまく用いて治療すれば、花粉症のつらさをかなり軽減してシーズンを乗り切れるようです。

👉初期療法で楽に乗り切りましょう

花粉症の治療では花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。

症状が抑えられた状態を保つために、花粉の飛散中は治療の継続をお勧めします。



👉薬の種類

●第一世代抗ヒスタミン薬

くしゃみや鼻水に数十分で効果が現れますが、眠気や口が渇いたりします。尿の出にくい人や緑内障のある人には使えません。

●第二世代抗ヒスタミン薬

新しいタイプの抗ヒスタミン薬です。古いものに比べて副作用は軽減されていますが、効果が出るまでに数日かかります。

●鼻噴霧用ステロイド薬

鼻に直接噴霧する薬で、くしゃみ、鼻水、鼻づまりに高い効果があります。

●血管収縮薬

鼻に噴霧する薬で、鼻づまりに効きます。つけてすぐに効く薬ですが、使いすぎるとかえって鼻づまりが強くなるので最小限の使用にとどめましょう。

●ケミカルメディエーター遊離抑制薬

十分な効果が出るまでに約2週間必要なので、シーズン初期や症状の軽い時に使います。

●経口ステロイド薬

よく効くお薬ですが副作用があるので、他のお薬で効果がないときに短期間の使用にとどめます。

★次回のテーマは、「特定健診・特定保健指導」を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】矢田貝、山門、高畑、古賀、実広 【薬剤師】湯浅