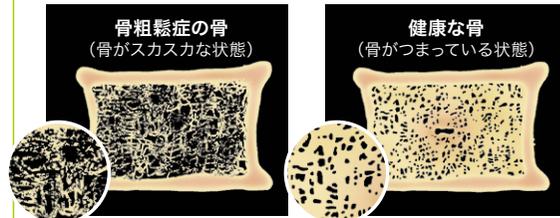


骨をつくるビタミンD

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、骨の健康維持に欠かせない栄養素。鮭やさんま、しいたけ、卵黄などビタミンDを多く含む食材をバランスよく摂り入れよう。



●骨の密度(骨密度)



骨中のミネラル量から測定する、骨の強度を表す指標。骨密度は加齢とともに減少し、基準値の70%以下まで減ると骨粗鬆症と診断。

骨が溶けやすくなってしまう。それが進むと、カルシウムやリンが欠乏して骨質を劣化させる、骨軟化症を招く恐れもあります。ビタミンD不足は、糖尿病患者や予備軍にもよく見られる現象。ビタミンDは肝臓と腎臓で活性化されますが、糖尿病性腎症を合併すると、その作用が低下してしまいます。また、血糖コントロールのできていない人ほど、ビタミンD

骨の健康度 チェックリスト

- ① 近年ささいなことで骨折した
- ② 20代と比べて身長が2~3cm縮んだ
- ③ 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる

①~③にひとつでも当てはまる人は、早めに専門医を受診したい。

当てはまらなかった人でも...

- ④ 閉経している(女性の場合)
- ⑤ 体を動かすことが苦手
- ⑥ 日光に当たらない生活をしている
- ⑦ 牛乳や乳製品をあまり摂らない
- ⑧ 魚やきのこ、豆腐をあまり食べない
- ⑨ たばこを吸う
- ⑩ お酒をよく飲む

④~⑩に複数該当する人は、生活習慣の見直しを!

和田先生監修

骨粗鬆症に関する詳しい内容や検診について、下記のサイトでご紹介しています。

●検索サイトから
http://www.richbone.com/kotsu_index.htm

毎日の食事や日光浴で
ビタミンDの摂取を心がけましょう

骨折リスクと生活習慣病。どちらにも共通するファクターとして、ビタミンD不足が挙げられます。骨は絶えず代謝(形成と破壊)を続けていて、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、骨代謝にも不可欠な存在です。ビタミンDが不足すると、骨を溶かす働きをする副甲状腺ホルモン(PTH)が過剰分泌し、骨が溶けやすくなってしまう。それが進むと、カルシウムやリンが欠乏して骨質を劣化させる、骨軟化症を招く恐れもあります。ビタミンD不足は、糖尿病患者や予備軍にもよく見られる現象。ビタミンDは肝臓と腎臓で活性化されますが、糖尿病性腎症を合併すると、その作用が低下してしまいます。また、血糖コントロールのできていない人ほど、ビタミンD

の摂取が少ない傾向にあるようです。骨にも定期健診が必要異常があればすぐ受診を。現代日本人の約半数がビタミンD不足だといわれています。その理由は、魚を食べる機会が減ったこと。ビタミンDは鮭やさんま、うなぎなどの魚類ははじめ、しいたけや卵黄などに多く含まれているので、意識して摂りましょう。また陽に当たらない生活も、ビタミンD不足を助長。ビタミンDは、紫外線を受けて皮膚で生成されるため、1日15分程度は日光浴をするとうまいでしょう。骨の健康を保つためには、運動も欠かせません。まずはウォーキングやサイクリングなど、身近なことから始めてみましょう。バランスのいい食事と適

度な運動。骨を健康に保つ秘訣は、いわば生活習慣病の予防そのもの。加えて、骨密度をチェックするなど、骨にも定期健診が必要です。骨密度が低かったり、以前と比べて身長が縮んでいた場合は、専門医を受診してください。最近では、骨折しやすい人、骨粗鬆症になりやすい人の傾向もわかってきています。早期発見と適切な治療こそが、骨折リスクの減少につながります。

Doctor

医療法人社団尊和会理事長
武蔵藤沢セントラルクリニック院長
埼玉医科大学客員教授

和田 誠基氏

1986年防衛医大卒。埼玉医科大学内分秘・糖尿病内科講師、城西国際大学薬学部臨床医学講座教授を経て2009年開業、現在に至る。
<http://mfcc-clinic.jp/>
<https://www.facebook.com/sw.mfc>



病気のリスクと対策

生活習慣病と骨折リスク

せいかつしゅうかんびょう

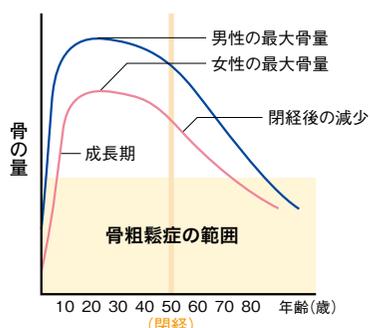
ともすれば生活の質(QOL)を低下させ、健康寿命を損なう恐れもある骨折。その一因となる骨粗鬆症は、生活習慣病から併発するケースもあり、働き盛りでも油断できないという。骨の健康を守るために心がけるべきことは何か——。武蔵藤沢セントラルクリニック院長の和田誠基医師に訊く。

思い当たる人は要注意!
骨折リスクを高める生活習慣

一般に、閉経後の女性や高齢男性に多いとされる骨粗鬆症や骨折のリスク。実は生活習慣病とも関連があることをご存知ですか? そもそも骨粗鬆症とは、骨の密度(骨密度)や質が劣化し、骨折しやすくなる状態のこと。自覚症状はほとんどなく、骨折してはじめて気づくことの多いサイレントな疾患でもあります。骨粗鬆症になる原因のひとつは加齢。とくに女性の場合は閉経して女性ホルモンの分泌が減ることから、骨密度が急激に低下します。また家族に骨粗鬆症患者がいる場合も要注意。遺伝的要素に加え、家族の間では食事などの生活習慣が似通っているため

す。そして慢性的な運動不足や喫煙・飲酒の習慣も、骨粗鬆症のリスクを高める要因に。実際に、骨粗鬆症と生活習慣病の危険因子は共通することもわかっています。とくに糖尿病患者の場合、合併症により足の感覚や視力が低下することで転倒リスクが高まり、骨折につながるケースが多くなります。また2型糖尿病患者では、骨密度が十分あるにもかかわらず、椎体(背骨)の骨折が起こりやすくなるという現象も。これは糖尿病により骨の質が劣化し、骨折リスクが高まったためと考えられています。密度は同じでも、質が悪ければもうい骨となり、骨折しやすくなります。

骨の量



こつそしょうしゅう
骨粗鬆症とは?
加齢や長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、簡単に骨折してしまう状態のこと。自覚症状がないことが多く、一度骨折すると次の骨折を引き起こしやすくなり、寝たきりにつながるケースも。日々の食事や運動、服薬などによる骨の健康維持が最大の予防となる。