

おなご先生の健康アドバイス

人は年をとると、ちょっとした転倒で骨折する、ということがあります。骨を強くし、転んでも骨折しないようにすることが大切です。

最近、骨粗しょう症の治療薬が多くなりました。カルシウム製剤とビタミンD(カルシウムの吸収を腸管から促す)の組み合わせは、筋肉にも受容体があり転倒防止効果が期待できます。ビスフォスフォネート製剤は、破骨

骨太生活！ 医食同源で骨粗しょう症を克服

細胞(骨を壊す細胞)を抑え、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ効果があります。

もともと骨は破骨細胞で古い骨を削り、造骨細胞で新たに骨を作り直し、強くなっていきます。3年ほどでまるまる作り替えられます。

骨は「体の臓器を保護」「体を支える」「骨髄で血液中の細胞を作る」「血液のカルシウムの5%を供給、95%を貯蔵」「運動のため蝶番(ちょうつがい)のように関節を動かす」という大まかに5つの役割があります。このため、血液中のカルシウムが不足すると骨から補充されていき骨粗しょう症になってしまいます。骨の中は細かい空洞状の「巣」ができ、自分の体重を支えられなくなり、圧迫骨折を引き起こし、身長が低くなっていきます。

骨が折れやすくなる箇所は▽背骨▽腕の付け根▽腿の付け根▽手首一と、おおまかに4つあります。転倒で骨折することが多く、腿やお尻に衝撃を吸収するパッドが付いた下着をつけることもお勧めです。

大人はカルシウムを便の中に400mg、尿中に200mg排泄します。つまり1日に最低600mgのカルシウムを摂取する必要があり、最低限の摂取以下が続けば、骨の貯金はどんどん減っていきます。1日に1000mgを摂取すれば「貯蓄」できるでしょう。

ただ、食品によってカルシウムの吸収率が違い、一番高いのが乳製品の50%。小魚やアラメなどの吸収率は20%ほど。吸収を促すビタミンD(魚肉やキノコ類に多く含まれる)を合わせて摂取すれば効果があるでしょう。

りびえ〜る読者の皆さん、今夜は早速、牛乳やスキムミルクを使ったキノコ入りの温かい鮭シチューはいかがですか。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町☎0852・33・2800)

