

げんき通信

骨粗鬆症のおはなし

骨粗鬆症は骨がスカスカになって弱くなる病気で、進行すると骨折しやすくなります。加齢とともに増えていきますが、特に閉経後の女性に多く見られます。一方、最近では運動不足や食事の偏りのために、若い世代でも危険性が指摘されています。骨の主な働きとしては、次の3つが挙げられます。

- ①体を支える…私たちが立ったり座ったりしている時の姿勢が保たれるのは、骨格が体重を支えてくれるからです。
- ②臓器を守る…脳・心臓・肺などのやわらかい臓器は、骨に囲まれているおかげで外部の衝撃から守られています。
- ③カルシウム(Ca)を蓄える…意外と知られていないのが、Ca貯蔵庫としての役割です。Caは筋肉を動かしたり、脳や神経の情報伝達をしたり、ホルモン調節を助けたたり、免疫に携わったりと、生命活動に必要な多くの仕事に関わっています。Caが不足した時には骨から引き出して血中に補い、充分にある時には骨に貯蓄して、いざという時に備えます。



骨粗鬆症の予防には、やはり食事と運動です。Caは毎日摂りましょう。



(医大通り店:薬剤師/むらち)

Caは腸から吸収されて骨に取り込まれますが、加齢とともに吸収率が下がってしまいます。また、女性の場合は、閉経期を迎えると急激に骨密度が低下します。これは、女性ホルモン(エストロゲン)にCaが骨から出て行くのを防ぐ働きがあるためです。また、ダイエットによる栄養不足も骨粗鬆症の大きな原因です。特に成長期には、Caだけでなく他の栄養素もバランスよく摂って、骨密度を高く保つことが大切です。

予防するには、食事と運動

骨粗鬆症を予防するには、やはり食事と運動です。Caは毎日摂ることが大切です。加工食品やインスタント食品の食べすぎはCaの吸収低下を招くので注意してください。運動不足も骨密度を低下させます。骨にCaを蓄えるためには、骨に体重をかけることが必要なので、ウォーキングや階段の上り下りなど、無理しない範囲で続けてください。また、骨の健康に欠かせないビタミンDは日光に当たることで活性化するので、晴れた日の散歩はより効果的です。それでも骨密度が大きく低下してしまったら、薬による治療が必要になります。今は効果のよい薬がいろいろあるので、早期発見、早期治療を目指しましょう。

C O L U M N

げんきコラム

Caをうまく摂るには…



Caを多く含む食品としては乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)、小魚まるごと、豆類、小松菜、大根葉、木綿豆腐、厚揚げ、海藻類などがあります。いずれにしても、何かひとつにかたよるのではなく、バランスよく摂ることが大切です。Caは吸収が悪いので、食べているつもりでも、充分には残りません。不足が心配な方はCa剤を利用するのもいい方法です。店頭でご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777