

強くしなやかな骨は、毎日の積み重ねでつくられます

「骨育生活」始めましょう!

女性は閉経の前後から骨密度が低下し、それに加えて骨体積の約5割を占めるカルシウムの腸からの吸収も悪くなります。

骨密度の減少は生活習慣だけで食い止めることはできませんが、大切なのは骨密度がピークとなる20代までに積極的に骨を強くする＝「骨貯金」をしておくこと、そして、その後も食事と運動を中心とする「骨育」を行うことで、骨密度の減少を緩やかにすることができます。

まず CHECK

骨密度低下のリスクはこれ!

- 母や祖母に骨粗しょう症の人がいる
- 小柄で細身の体形をしている
- ちょっとしたことでも骨折したことがある
- 牛乳や乳製品をあまりとらない
- 魚や豆腐をあまりとらない
- たびたび激しいダイエットをしている
- アルコール、コーヒー(1日10杯以上)をよく飲む
- 運動は苦手。歩く機会が少ない
- シミをつくりたくないで、日光に当たらないようにしている

監修:太田博明

山王メディカルセンター女性医療センター長、国際医療福祉大学教授。女性の一生を通じたヘルスケアの充実と健康長寿を目指す女性医療が専門。日本骨粗鬆症学会前理事長、日本抗加齢医学会理事を務め、著書も多数。

40代女性の10人に1人が「骨粗しょう症」の予備群というデータも。当てはまる数が多い人ほど心配が高まります。

骨育の基本 3箇条

骨育に必要なのは、
一に食事、二に運動、そして日光浴です。

1 カルシウム、たんぱく質、ビタミンDを中心に、 バランスのよい食事をとる

カルシウムを多く含む食品

牛乳コップ1杯(200g).....	220mg
チーズ1切れ(20g).....	126mg
小松菜(100g).....	170mg
がんもどき(中1個80g).....	216mg

骨の健康に必要な栄養素が含まれる食品

- たんぱく質
魚、肉、卵、大豆、牛乳
- ビタミンD
鮭、さんま、さば、うなぎ、きくらげ、干しいたけ
- ビタミンK
納豆、青菜類(小松菜、モロヘイヤ、パセリなど)
- マグネシウム
大豆、ひじき、玄米、ごま、青菜

丈夫な骨づくりには、カルシウムが不可欠。特に更年期以降は骨のカルシウム溶出を防ぐホルモンのエストロゲンの分泌が減少するため、骨密度が低下しやすくなります。1日800mgを目標に乳製品、大豆、小魚、青菜を積極的にとりましょう。

さらに、骨を構成するのに重要なのが「たんぱく質」。魚、肉、卵、大豆製品などに豊富に含まれています。毎食、これらを使った一品をとりましょう。さらに、骨の形成を助けるのが、「ビタミンD」。鮭やうなぎ、さんまなどの青魚に多く、きのこにも含まれますが、1回量が少ないため、魚を食べない人は不足しやすくなります。このほか、ビタミンK、マグネシウム、カロテノイドなども骨に大切な栄養素です。

Q 骨密度って調べたほうがいいの？

骨粗しょう症患者さんの8割は女性です。女性は閉経を迎える頃から骨密度が低下するので、早めにそして正確に骨の状態を把握しておくことで、将来の骨折リスクを少なくすることができます。骨密度は自治体の検診や会社の健康診断(多くの場合オプション)のほか、医療機関などでも調べることができます。40歳を過ぎたら、一度は骨密度の測定をしておきましょう。

Q 少なくなった骨密度は、元に戻せないの？

骨に対する研究が進んだ現在では、半年に一度程度の投薬で、60代、70代の人でも骨密度を正常値まで回復できる治療薬が出ています。こうしたよい薬もありますが、日本ではまだまだ高齢になって骨折してから治療を行う人が大半。早めに自分の骨の状態を知り、骨密度を減らさないための対策を取ることが大切です。

骨のギモンQ&A

Q メタボぎみなので、牛乳を控えています。飲んで大丈夫でしょうか？

「牛乳は太る」と思っている人が多いようですが、牛乳を飲むことで、コレステロール値が下がって肥満が解消するというデータもあります。根拠のない噂にまどわされず、積極的に飲みましょう。他の栄養素と比べて吸収されにくいカルシウムですが、牛乳の吸収率は40%。小魚が33%、野菜が19%程度ですので、牛乳の吸収率の高さははずば抜けています。

2

「骨に負荷をかける」運動をする

運動をすると骨に圧力がかかり、骨づくりが活性化します。そのためカルシウムが骨にしっかり固定され、骨が丈夫になります。運動をする習慣がない人は、まずは「1日10分」余分に歩くことから始めましょう。

バスケットボールやバレーボールなどジャンプを伴う運動は骨に負荷がかかるので、特におすすめ。足を高く上げてジョギングやウォーキングをするのもよいでしょう。日常生活で無理なくできるエクササイズもあります。右のかかと上げ下ろしは、料理や歯みがきをしながら、すき間時間でできます。

＼かかと上げ下ろし／



1 両足をそろえて立ち、かかとを上げてつま先立ちになる。グラグラするときは椅子の背などにつかまって。



2 かかとを床にストンと落とす。やや強めに下ろすと、骨に強度が加わる。①②を1回として、60回繰り返す。

＼ミニジャンプ／



1 10cmくらいの高さの台に、つま先がややはみ出るように乗る。



2 軽くジャンプして床に下りる。台の上って下りるを50回を目安に繰り返す。

3

適度な「日光浴」も大切

カルシウムは腸から吸収されますが、そのためにはビタミンDが欠かせません。ビタミンDは食品からとる以外に、紫外線に当たることで皮膚でもつくられます。美白ブームで「太陽は敵!」とばかりにUVカットを心がける女性が増えていますが、骨の健康のためには、適度な日光浴が不可欠。季節によっても異なりますが、毎日少しでも日光に当たる習慣をつけましょう。