給食だより

2022年5月号 NO.71
新田目病院　栄養科

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

骨は毎日、古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい骨をつくって(骨形成)生まれ変わっています。

骨吸収：古くなった骨は、新しい骨と入れ替えるために破壊される

⇅

骨形成：新たに骨を形成して、壊された部分を埋める

正常な骨では骨吸収と骨形成のバランスが保たれていますが、このバランスが崩れ骨吸収が骨形成を上回った状態が続くと骨量が減り、骨がもろくなります。その結果容易に骨折する状態になったのが**骨粗鬆症**です。

骨粗鬆症の危険因子

除去できない因子	除去できる因子	
加齢	カルシウム不足	日照不足
性(女性)	ビタミンD不足	喫煙
人種	ビタミンK不足	過度の飲酒
家族歴	リンの過剰摂取	多量のコーヒー
遅い初潮	食塩の過剰摂取	
早期閉経	極端なダイエット	
過去の骨折	運動不足	

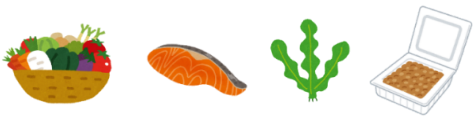
骨粗鬆症の危険因子は、表にあるように加齢など除去できない因子と、カルシウム不足や運動不足など生活習慣に関わり除去できる因子があります。生涯を通じての骨粗鬆症予防は、若いうちにしっかり骨量をあげておく「**骨貯金**」と骨量を減らす因子を出来るだけ早期に取り除き、骨量減少を最小限に留める「**骨節約**」です。

《**カルシウム**》

カルシウムは骨の強さを保つ重要な構成成分です。また血液中にも存在して様々な生理作用に関与するなど、生命維持に欠かせない物質でもあります。そのため、血液中の濃度は常に一定に保たれていますが、慢性的なカルシウムの摂取不足が続いた場合、骨からカルシウムを溶かすことで不足を補おうとするため骨が弱くなってしまいます。1日1品の乳製品の他に大豆製品や海藻、緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。

《**ビタミンD・ビタミンK**》

ビタミンD・ビタミンKはカルシウムの吸収を高めたり、カルシウムの骨への沈着を助ける栄養です。
ビタミンDは、鮭、さんま、しらすなど魚類に多く含まれ、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。
両方とも脂溶性ビタミンになりますので、油と一緒に摂ることで吸収がよくなります。
ビタミンDは食事からだけでなく、日光浴をすることで皮膚でもつくられます。ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しよりは屋外、日陰でもよいと言われています。



《**その他**》

運動で骨に力がかかると、骨にカルシウムが沈着しやすくなり、骨の血流もよくなるため、骨を造る細胞が活性化します。無理なダイエットは、カルシウムだけでなくほかの必要な栄養素も不足するため注意が必要です。また、加工食品に多く使用されるリン、アルコールやカフェイン、食塩の摂り過ぎは、カルシウムを体外に排泄してしまうと言われており、何事もほどほどにが良いようです。