

院内報「みらい」(骨粗鬆症 その2)

骨塩量の減少は、食事に気をつけたり、運動を毎日する事でかなり防ぐ事ができます。

現代人は運動不足になりがちです。主婦に歩数計をつけてみると自分ではかなり歩いているつもりでも、一日2000歩程度の方がよくあるそうです。そういう人にいきなり、一日1万歩以上歩きましょう、と言っても無理な事です。少しずつ徐々に増やす事が重要です。

腰痛がある人は、水泳のように腰にかかる負担が少ない運動が適しています。水泳は筋肉がつき、心肺機能も高まる良い運動のひとつです。腰痛のない60歳以下の方は、骨塩量の増加に効果があるとされているエアロビクスなども良いでしょう。年配者は、日光浴になる散歩が効果的です。運動に行く時間のない人でも、エスカレーターやエレベーターをやめ、階段を利用し、軽い運動をするなど毎日少しずつ運動する事を心がけましょう。



適度な日光浴がしょうぶな骨をつくる手助けとなります。

骨粗鬆症に最後のポイントはカルシウムの摂取です。

「戦後、食糧事情の悪い時に子供を産んだし、牛乳はほとんど飲まなかった。そのために骨が丈夫でないのでしょうか。60過ぎの頃、腰に痛みが出て病院に行ったらレントゲン写真で骨がすかすかですと言われた。」

こんな年輩の女性も多くみられます。30歳代でピークになる骨塩量を大きくしてそれを維持するには、一生を通じカルシウムを毎日貯めることが大切です。厚生省が定めている国民栄養所要量では、一日600ミリグラム以上(牛乳3本分)を摂るべきとしています。

カルシウムを含む食品の中でも牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が良いので、出来るだけ摂るようにしましょう。ただ日本人は牛乳を消化する酵素が生まれつき少ない人が多く、牛乳を飲むと下痢を起こし消化吸収出来ない人もいます。そのような人はほかの食品でカルシウムを摂取しますが、どうしても足りないようなら、カルシウム剤などを用いて補充するのもひとつの方法です。

骨粗鬆症になる前に、定期的な骨塩量を測定し、自分の骨に気をつけてほしいものです。



適度な運動は病気の進行を予防します。

