

みなさん、新年明けましておめでとうございます。昨年もたくさんの方々「在宅情報マガジン てまり」をご覧頂きありがとうございました。本年もよろしくお願い致します。さて、お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？ご家族と楽しく過ごされたり、ゆっくりされたことと思います。食べ過ぎたりしていませんか？

今回は、『骨粗鬆症に関する知識及び治療法について』をご紹介します。

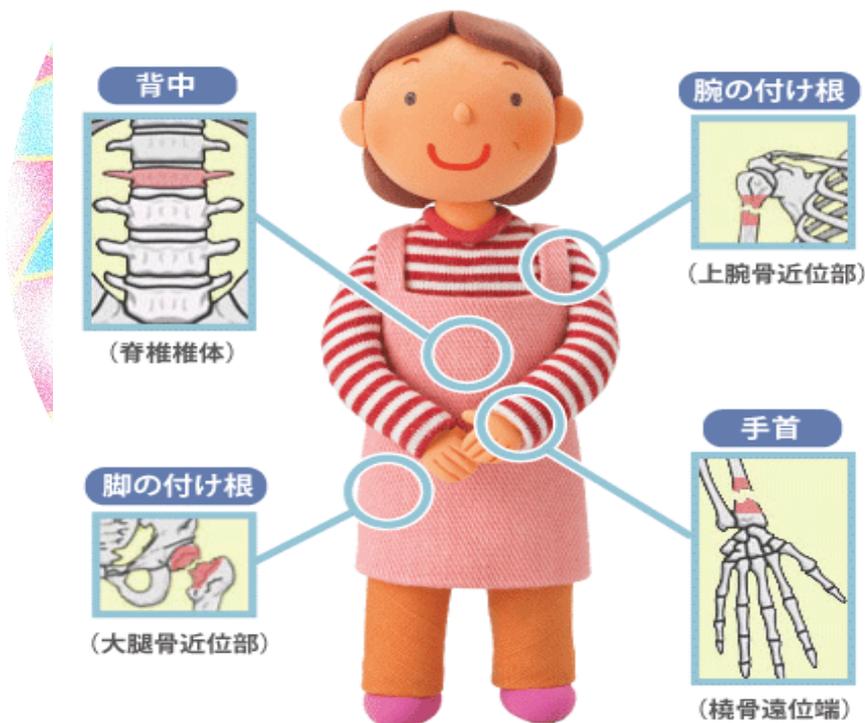
★骨粗鬆症とはどんな病気？

骨の強度が低下して、**骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」と**いいます。

骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、等のわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。



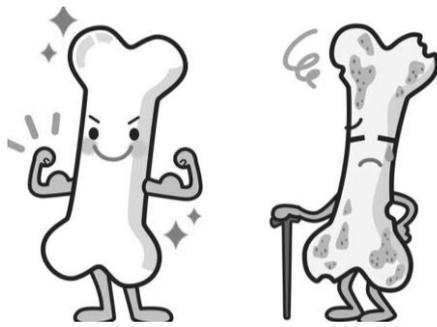
★骨粗鬆症になって骨折しやすい部位



★骨粗鬆症の原因について

● 年齢とともに増加する骨粗鬆症

加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの分泌量減少に加えて腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる動きが弱くなるなどの理由があります。また、食量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。



古くなり劣化した骨は、メンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わっています！



● 無理なダイエットや運動不足などの生活習慣

ダイエットによる栄養不足は、骨粗鬆症の原因になります。若年期に極端なダイエットをすると、将来の骨密度に悪影響を及ぼします。運動量が少ない人も、注意が必要です。

体内のカルシウムの **99%**は骨や歯の中にあり、残りの**1%**は他の組織や血液中に存在します。



● 病気や薬が原因となる骨粗鬆症

特定の病気や、服用している薬が原因となって発症する骨粗鬆症もあります。原因となる代表的な病気としては、副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチのほか、糖尿病をはじめとする生活習慣病で頻度が高いとされています。また、薬の副作用による骨粗鬆症では、代表的なものにはステロイド薬の長期服用があります。

★原因となりやすい代表的な病気

- 関節リウマチ
- 副甲状腺機能亢進症
- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 動脈硬化
- 慢性閉塞性肺疾患
- ステロイド薬の長期服用 等

★3項目の症状チェック

- 以前より身長が低くなった □ 背中や腰が曲がってきた □ 背中や腰に痛みを感じる



※ 1つでもあてはまれば、骨粗鬆症の可能性がります。

その他、日常のこんなことも骨粗鬆症に気づくきっかけになります。

- ✓ 食事は少ないのに、お腹がすぐにいっぱいになる。
- ✓ すぐに息切れがする
- ✓ 以前から着ていた服の身丈が体に合わなくなった
- ✓ 重いものを持ったり、立ち上がる時に腰が痛む 等

★5つの検査の方法

① 問診

医師から骨粗鬆症に関する質問があります。食事や運動、生活習慣に関することなど様々ですが、これらは診断する上で大切な手がかりとなります。

② 骨密度検査

「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるのかを測定します。若い人の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

DXA (デキサ) 法



全身のほとんどの骨を測ることができます。骨密度を正確に計測して表わされます。

超音波法



骨粗鬆症の検診に用いられることが多く、妊娠中の方でも測定することができます。

MD (エムディ) 法



手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、容易に計測できます (普及型)

③ レントゲン検査

骨折や変形の有無等、骨粗鬆症と他の病気とを区別するためにも必要な検査です。

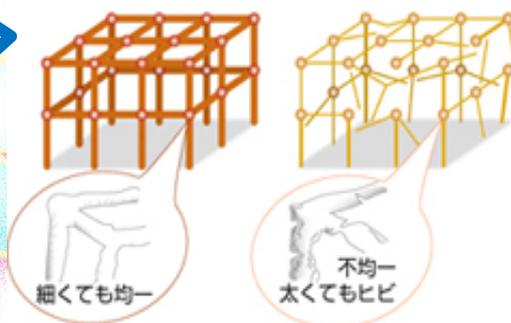
④ 身長検査

25歳のときの身長と比べどのくらい縮んでいるかは、骨粗鬆症を診断するうえでの指標になります。

⑤ 血液・尿検査

骨代謝マーカーという検査により、骨の新陳代謝の速度を知ることができます。この検査は、骨粗鬆症を他の病気と区別するためにも行われます。

「骨」といえばカルシウムを連想しがちですが、骨の体積の50%は、コラーゲンです。仮に骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムはコンクリートで、コラーゲンはコンクリート内に埋まっている鉄筋となります。



★骨粗鬆症の治療について

◎ 薬による治療：骨粗鬆症の薬は大きく3つに分類されます。

1. 骨吸収を抑制する薬
2. 骨の形成を抑制する薬
3. その他

◎ 運動による治療：骨を強くする運動療法

一般的に骨を強くする運動 TOP 3

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. エアロビクス

◆ 骨粗鬆症治療は根気よく！

多くの場合、骨粗鬆症の薬物療法は、**1・2年～**といった息の長い治療で効果があらわれます。

痛みが消えた、なかなか骨密度が上がらないからと、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。



◎ 食事による治療：骨密度を低下させない食事療法

1. カルシウム 2. ビタミンD 3. ビタミンK

◆ **カルシウム**

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
※ カルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mgです。



◆ **ビタミンD**

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵 など



◆ **ビタミンK**

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



☆ **控えめにしたい食品**

- スナック菓子
- インスタント食品の頻繁な摂取
- アルコールの多飲
- カフェインを多く含むコーヒータバコ



★**骨粗鬆症にならないための食事！**

「骨にはカルシウム！」と思いがちですが、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKなど、骨を作るさまざまな栄養素を、日々の食事でどれだけたっぷりとるかにかかっています。

カルシウムの豊富な食品



良質なたんぱく質が豊富な食品



ビタミンDが豊富な食品

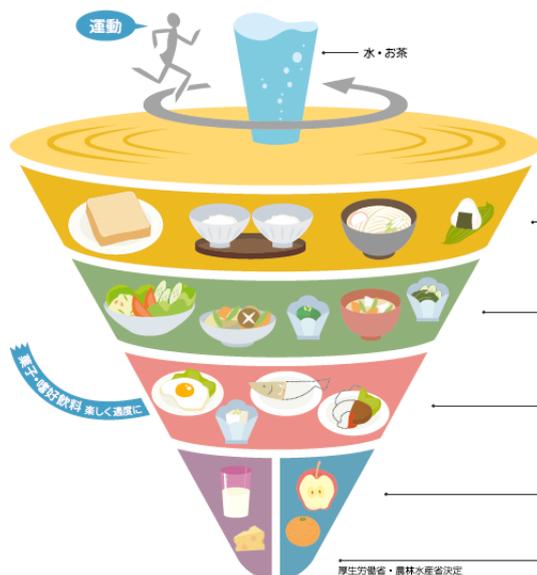


ビタミンKの豊富な食品



★食事のバランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。



食事バランスガイド

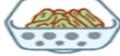
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、戻したんぱく質、ほうれん草の味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、おひたし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、日よけ焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、アイス、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト1パック、牛乳菌1本 2つ分 = 牛乳菌1本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、がき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

骨の健康にかかわる栄養素は多く、バランスのよい食事を心がけることが骨粗鬆症予防の基本です。

なかでも**骨の材料となるカルシウム**は欠かせません。日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しています。

カルシウムを多く含む主な食品の目安			
乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
 プロセスチーズ (2枚) 252mg	 木綿豆腐 (1/2丁) 180mg	 ひじき (1鉢) 140mg	 コマツナ (1鉢) 105mg
 牛乳 (1杯) 220mg	 厚揚げ (1/2個) 180mg	 さくらエビ (大さじ2杯) 120mg	 チンゲンサイ (1鉢) 84mg
 ヨーグルト (1/2カップ) 120mg	 凍り豆腐 (1個) 132mg	 イワシ丸干し (1尾) 114mg	 切り干し大根 (1鉢) 54mg

☆カルシウム吸収アップメニューをご紹介します♪

□ ほうれん草の胡麻しらす和え

材料 (2人分)

1. ホウレン草 80g
2. 水菜 40g
3. ごま 小さじ 1
4. しょうゆ 小さじ 2
5. みりん 小さじ 2
6. 砂糖 小さじ 2
7. シラス 大さじ 2



作り方

1. ホウレン草は沸騰したお湯で茹で、再沸騰したら水菜を加え、すぐに火を止め、ザルに入れ水で冷やす。
2. 水気を切ったホウレンソウに、上記の調味料を和える。
3. シラスをトッピングしてできあがり。

・ワンポイントメモ

1. ホウレン草は勿論のこと、水菜にもカルシウムが豊富
2. ホウレン草はビタミンKが豊富
3. シラスにはビタミンDが豊富
4. これらのビタミンは摂取したカルシウムを効率よく吸収するのに役立ちます。

(1人分) エネルギー：50kcal

たんぱく質：3.3g 脂質：1.3g 糖質：5.0g 塩分：1.0g

カルシウム：97mg ビタミンD：2.0μg ビタミンK：132μg

□ 水菜ときくらげのナムル

材料 (2人分)

1. 水菜 100g
2. 乾燥きくらげ 5g
3. ごま 小さじ 1
4. しょうゆ 小さじ 2
5. にんにくすりおろし
小さじ 1/2
6. ごま油 小さじ 1



作り方

1. 乾燥きくらげは戻して千切りにする。水菜は洗って5cm幅に切る。
2. 切ったきくらげと水菜を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500ワットで2分加熱し、軽く水気を切る。
3. しょうゆ、にんにくのすりおろし、ごま油を加えて和える。
仕上げにごまをちらしてできあがり。

・ワンポイントメモ

1. 水菜は骨粗鬆症予防に必要な栄養素が豊富！
2. 骨や歯の材料となる「カルシウム」、骨の形成を促進する「ビタミンK」
3. 水菜は100gあたりで、牛乳のコップ約1杯分(200ml)と同程度のカルシウムを含みます。
4. 干しシイタケやきくらげ、鮭などに多く含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率がアップします。

(1人分) エネルギー：49kcal

たんぱく質：2.1g 脂質：2.9g 炭水化物：5.4g 塩分：0.9g

カルシウム：133mg ビタミンD：2.1μg

★最後に

いかがでしたでしょうか？今回は、骨粗鬆症についてご紹介しました。
レシピ等ぜひ活用してみてください。健康な食事を心がけ、骨粗鬆症のみならず
他の病気にもかからないようにしましょう！

- Q1 ; 体内のカルシウムの 99%は骨や歯の中にある
- Q2 ; 以前より身長が低くなることは骨粗鬆症の可能性はある
- Q3 ; 骨粗鬆症の薬物治療は半年で治る
- Q4 ; 骨密度を低下させないようにするにはビタミンCを
摂取するとよい
- Q5 ; 太陽に当たったほうがよい

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 転倒予防につなげる知識と運動 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1 ; ○ Q2 ; ○ Q3 ; × Q4 ; × Q5 ; ○