

今回のテーマ

## 骨粗しょう症 ～早期発見・早期治療を～



### 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨の中がスカスカになってもろくなり、骨折を起こしやすくなる病気です。閉経後の女性や高齢者に多くみられますが、初期段階では自覚症状がないことが多く、骨折によって初めて骨粗しょう症が分かる場合もあります。高齢者の場合、一度骨折してしまうと寝たきりになってしまったり再び骨折するリスクが2倍～4倍になります。骨折を防ぐために定期的に骨密度の測定を行い、早期発見・早期治療を心がけましょう。

#### 骨粗しょう症 チェック！

右の症状に当てはまったら要注意です。  
骨粗しょう症の可能性も考えられます。

#### 【骨粗しょう症になりやすい人…】

女性

偏食や過度の  
ダイエット

病気で  
薬を長期間  
服用している  
(ステロイド等)

喫煙者

運動不足



背が縮んだように感じる  
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる



背中や腰の痛みのために  
動作がぎこちない



腰が痛い、レントゲン検査では  
椎間板や脊柱管に異常がない

(<http://www.iihone.jp/sitemap/index.html>より)

### 治療の目的・方法

骨粗しょう症の治療の最大の目的は、転倒・骨折をしないことです。骨密度は20歳～23歳ぐらいにピークを迎え、その後40歳ぐらいまではほとんど一定ではありますが、50歳ぐらいから急速に低下していきます。しかし、骨粗しょう症になる原因として加齢もちろんありますが日頃の生活習慣も大きく関係しています。食事・運動を基本とし、薬物療法を組み合わせ骨を強く保ちましょう。

### 食事のポイント

カルシウムを多く含む  
食品を摂りましょう

日本人は不足しがちなカルシウム。2010年の食事摂取基準での、必要カルシウム量は表の通りです。骨粗しょう症の方は800mg以上が目標となります。色々な食品を組み合わせ、バランス良く食べることが大切です。

牛乳



200mlで240mg

ヨーグルト



100gで120mg

チーズ



50gで300mg

小松菜



100gで150mg  
(茹でた状態)

切り干し大根



50gで270mg

桜えび



10gで70mg

高野豆腐



10gで70mg  
(乾燥した状態)

## 《カルシウム必要量(mg/日)》

年齢	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5(ヶ月)	—	—	200	—	—	200
6～11(ヶ月)	—	—	250	—	—	250
1～2(歳)	350	400	—	350	400	—
3～5(歳)	500	60	—	450	550	—
6～7(歳)	500	600	—	450	550	—
8～9(歳)	550	650	—	600	70	—
10～11(歳)	600	700	—	600	700	—
12～14(歳)	800	1000	—	650	800	—
15～17(歳)	650	800	—	550	650	—
18～29(歳)	650	800	—	550	650	—
30～49(歳)	550	650	—	550	650	—
50～69(歳)	600	700	—	550	650	—
70以上(歳)	600	700	—	500	600	—

上限量は男女とも18歳以上で2,300mg/日です。  
妊婦・授乳婦への付加量は  
ありません。

食事摂取基準(2010年)より

### カルシウムと一緒に ビタミンDを摂りましょう

カルシウムと一緒にビタミンDを摂取すると、カルシウムの吸収を良くします。  
また、ビタミンDは食品から摂れますが紫外線にあたると皮膚でも合成することができます。

サケ



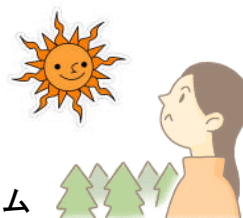
サンマ



うなぎ



しいたけ



### リン・ナトリウムの 摂りすぎに注意しましょう

リンの過度の摂取は、カルシウムの吸収を低下させナトリウムはカルシウムの排泄を促進します。リンは加工食品やインスタント食品に多く含まれているので、そればかりに偏らないようにし、減塩を心がけましょう。



加工食品の添加物にリンが含まれます



### ★減塩のコツ★

- ・だしを濃くする
- ・塩・しょう油は調理の仕上げで使う  
(少量で味覚を感じられる)
- ・香辛料やスパイス、柑橘類の汁でアクセントをつける



### アルコールの 摂りすぎに注意しましょう

アルコールの過度の摂取は、カルシウムの吸収を低下させるだけではなく、ビタミンDの働きも悪くします。

### 1日のアルコールの適量

ビール



中ビン1本

日本酒



お銚子1本

ワイン



ワイングラス2杯

または

または

## Q & A

### Q1. カルシウムの摂りすぎで害が出ることは ありますか？

A・・・カルシウムの上限量は2300mgなので、普通の食品から摂取する場合には、上限を超える可能性は低いでしょう。サプリメントなどを使用する場合には医師や薬剤師に相談してから服用しましょう。

### Q2. ミネラルウォーターを飲むと骨にいいん ですか？

A・・・ミネラルウォーターの中にはカルシウムをととても多く含んだものもありますが、消化管から必要な分だけが吸収されます。ミネラルを多く含んでいるものだと、薬の作用を邪魔してしまう場合もあるので、医師や薬剤師に相談しましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制) 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
栄養士: 藤原(汐)・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・清水・田中・為政・廣田・藤原(知)