

こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を、定期的にお伝えさせていただきます。10月8日は「骨と関節の日」です。ホネのホは十と八に分かれるので10月8日にしたそうですよ。今月は骨の健康についてご紹介いたします。

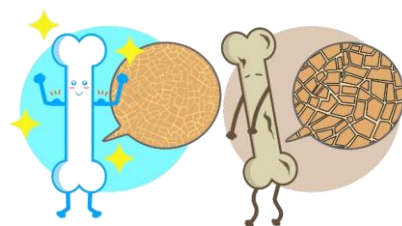
骨のしくみ

人間の体には、頭から手足の先まで一般的に、約206個の骨があり、それらの骨を組み合わせることで形成されたのが骨格です。この骨格は、体を支え、外の衝撃から脳や内臓を守る働きをしています。



骨は新陳代謝を繰り返しています

骨は常に新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨は破骨細胞に壊され、壊された部位を骨芽細胞が修復し、骨を新しく作りかえていきます。これを骨代謝といい、若い方で3年ほどの周期、高齢になると5～10年の周期で体中の骨が作りかえられるといわれています。しかし、加齢などによってホルモンバランスが乱れると骨芽細胞の働きを破骨細胞が上回るようになり、骨がスカスカになる骨粗鬆症に繋がっていきます。



自分の骨の強度を知りましょう



自分の骨の強度が、現段階でどのくらいあるのかを知ることが重要になります。

骨密度検査を受け、自分の骨の強度を知りましょう。特に、女性は閉経後に骨粗鬆症のリスクがあがるため、閉経時期の50歳ごろに検査をし、その後も継続的に検査することが理想的です。

骨密度を調べてその結果骨密度が低くなっていたとしても、近年骨粗鬆症の薬が登場しており、骨粗鬆症は治療できる病気になっています。骨折してしまうと、生活の質が低下してしまいます。そうなる前に、検査をして骨密度を調べ、必要であれば治療するようにしていくことが健康寿命を延ばすために大切なことになります。

骨の強度を維持するために出来ること

■食事

骨の強度を維持するために摂りたい栄養素と聞いて「カルシウム」はすぐに思いつくと思いますが、合わせて摂りたい栄養素があります。それが、ビタミンDとビタミンKです。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、ビタミンKはカルシウムが骨へ沈着するのを助けてくれます。カルシウムと合わせて摂るように心がけましょう。

カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、小松菜、青梗菜など



ビタミンD

鮭、うなぎ、卵、椎茸、きくらげなど



ビタミンK

納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど



■運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかですできるだけ運動量を増やしましょう。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

オススメの運動 かかと落とし

背伸びをして、かかとを上げ、そのままかかとを落とします。時間や場所を選ばずに出来るため、オススメです。

