

清々しい五月晴れが快い季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

暖かな春の日差しに若葉も青々としてきましたが、日差しを浴びて成長するのは骨も一緒なのです。

立ち座りの際に、腰や背中が痛むことや「腰が曲がってきた」「身長が縮んだ」と感じたり周りに言われたりすることがあったら、それは**骨粗鬆症(こつそしょうしょう)**の可能性があります。

骨粗鬆症とは、骨の内部が粗くスカスカになる病気です。人は、18歳をピークに骨量が減っていきませんが、年を取り、骨量がピークの2~3割程度になると骨の構造が脆くなり骨折しやすい状態になります。そこで初めて骨粗鬆症という病名がつくのです。



背中や腰の痛みは、背中や腰の骨(脊椎)の一部がスカスカになった結果、潰れて骨折してしまったからかもしれません。また、潰れて骨折することを**圧迫骨折**といいます。圧迫骨折を起こすと、背中が曲がったり、背が縮んだりします。



では、骨粗鬆症を予防するには、どうしたらいいのでしょうか。

まず骨粗鬆症を予防するためにも、治していくためにも、**カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品**を積極的に摂ることが大切になります。最低限、毎日の食卓にあと牛乳1本分、豆腐なら半丁分のカルシウムを加えることが望ましいといわれています。

食事に加えて意識していただきたいのが、**運動と日光浴**です。骨を強くするための運動は、散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。日光浴は、夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために欠かせない成分ですが、食事からだけでなく、日光浴により皮膚でもつくられます。

またガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴ではあまり効果は望めません。

### カルシウムを多く含む食品

魚介類 マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビ	大豆製品 納豆、生揚げ、木綿豆腐
乳製品 牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	野菜・海藻類 乾燥ひじき、干しわかめ、小松菜、チンゲン菜

### ビタミンDを多く含む食品

魚類 イワシ丸干し、サンマ、カレイ、サケ、ブリ、シラス干し	きのこ類 干しいたけ、まくらげ
----------------------------------	--------------------

骨粗鬆症は女性ホルモンの分泌低下に起因するとされ、出産や閉経を経験する女性に多い病気と言われています。その他、ストレスや運動不足も症状の進行を加速させるといいます。

日々の食事や運動など、ちょっとした気配りが骨の健康促進に繋がります。まずは、外へ出かけて春の暖かな日の光を感じてみてはいかがでしょうか。

