



NST 通信

vol. 2



平成 30 年 1 月号

明けましておめでとうございます。

今年も当院をよろしくお願い致します。



毎日寒さが厳しい日が続いてますね。

さて、いきなりですが今回は骨の健康について少しお話したいと思います。

「元気で過ごしていたのに、骨折で寝たきりに…」

「少しつまづいただけで骨折しもとのように歩けなくなった…」など

中高年の方にこのような例が増えてきているのはご存知でしょうか？

私たちの「骨密度」は加齢とともに低下し些細なことで骨折する危険が高まります。尻もちをついただけで骨折してしまうケースも少なくありません。その気づかぬまに低下してしまう骨密度。骨の主な原料はご存じ「カルシウム」ですが、実はカルシウムを骨にする力は加齢により弱まってしまいます。しかもカルシウムはもともと体に吸収されにくい性質をもつため、カルシウムだけを多く摂っても骨密度のためには不十分です。またカルシウムの次に骨に多く含まれる「リン」も重要。リンはカルシウムと結合して、骨の主原料となるほか、骨の強度を保つ働きがあります。骨の健康を維持するにはただのカルシウムを摂るだけでなく、しっかりと吸収し骨に定着させることが重要です。



そこで健康な骨づくりに大切な成分と言えばビタミンD。

次の2つの働きで健康な骨を作ります。

① カルシウム、リンの腸での吸収を高める

② カルシウム、リンを骨に定着させる

ビタミンDが不足すると骨や歯の形成もうまくいかなくなり赤ちゃんではくる病、成人では骨軟化症を引き起こすと言われています。ビタミンDを日々補給していつまでも健康で丈夫な骨を維持しましょう。

ビタミンDを多く含む食品

ビタミンDは紫外線を浴びることによって体内で作ることのできる唯一のビタミンです。日光を浴びないと骨が弱くなるといわれるのはこのためです。とはいえ体内で作られる量だけでは必要量に足りないのので、食事で摂取することが大切です。

ビタミンDが豊富な食品は限られており、魚類、卵類、キノコ類などです。

魚類ではマグロや、サンマ、サケなど。キノコ類では干しいたけやきくらげなどに含まれています。

