

健ガカナビ

第34回



タカちゃんママ タカちゃん タカちゃんパパ

本日の献立
・ごはん ・焼き魚 ・ほうれん草のおひたし
・おとうふのお味噌汁 ・牛乳

家族で健全な生活習慣を身に付けて 骨粗鬆症にならない 丈夫な骨を

人間は一生涯にわたって、常に骨を壊しながら、新しい骨を作っています。しかし、骨量の増加は20〜30歳前後でピークを迎え、以降は加齢とともに骨量が減少していきます。特に女性は閉経後、骨を壊す細胞をコントロールしていた女性ホルモンが減少することで、さらに骨量が減少し、骨がスカスカの状態になり骨折しやすくなります。この状態を骨粗鬆症といいます。

骨粗鬆症の特徴は、初期の段階で自覚症状が現れにくいことです。軽度の自覚症状では、身長が縮んだ気がする、日常の家事で背中や腰が痛むことがあるなどが挙げられます。ですが、単なる老化現象と考えてしまい、治療に結びつかない場合があります。

骨粗鬆症の予防には、栄養バランスの取れた食生活と適度な運動の習慣を付けることが大切です。骨密度が増加しやすいのは幼児期から30歳くらいまでの青年期です。家族のサポートが不可欠な時期なので、家族全体で対策をしましょう。

栄養面では、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、豆腐、海藻類などが大切ですが、実はビタミンDも同じくらい必要な栄養素です。卵やカツオ節、マイタケなどを合わせて摂るようにしましょう。

運動は、継続できるように、こまめに家事をしたり、散歩をするなど生活の中に活動的な習慣を取り入れることが大切です。ダイエットを考える人も食事を減らすのではなく運動量を増やしましょう。

監修 慶應義塾大学
スポーツ医学研究センター(整形外科) 准教授

橋本健史



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1