

骨粗鬆症



骨粗鬆症とは、骨に含まれるミネラルの量(骨量)が低下し、骨の構造が粗くなり、骨がもろくなることで骨折を起こしやすくなった状態をいいます。主にカルシウムの量を示す骨量は、20代〜30代でピークとなり、その後減少します。特に40代以降の女性では、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌低下により骨量が急激に低下します。10代の頃から積極的に骨量を増やしておくことで、加齢による骨量の減少や骨粗鬆症の発症を遅らせることができます。不摂生な食生活によっても骨の質が悪化し骨が弱くなるため、過度なダイエットなどはしないようにしましょう。

骨量を増やすためには、意識して毎日カルシウムを多く含む乳製品、魚介類、大豆製品、野菜、海藻類などの食品の摂取を心掛けましょう。ただし、カルシウムは体内にはわずかしが吸収されません。カルシウムの吸収を高めるためには、ビタミンKを含む納豆、野菜類、海藻類などやビタミンDを含む魚類、きのこ類、卵類などを合わせて摂取しましょう。なお、ビタミンDは食事から摂取できるだけでなく、日光を浴びることで体内で作り出すことができます。日本人の食事摂取基準では、カルシウムの推奨量は1日あたり650〜800mgと定められていますが、実際

の摂取量は、1日あたり約500mg程度と不足がちです。食事だけでなく十分な場合には、カルシウムと一緒にビタミンDなどが配合された医薬品や健康食品で補給しましょう。

自治体では、40〜70歳の女性を対象として5年おきに骨粗鬆症定期検診を行っています。骨粗鬆症は自覚症状が少なく、背中が曲がっているだけだと思っていれば骨折が骨折していたということもあります。検診を受けて自分の骨量を知り、骨折の予防などに役立てていきましょう。

骨量を増やすには



最近、テレビ、新聞や雑誌などで、「腸内フローラ」という言葉が話題になっています。人の腸に棲む腸内細菌は数百種類、約百兆個いるといわれており、小腸から大腸までそれぞれの細菌が棲みやすい場所に分布し、その種類ごとに集団を形成しながら棲みついています。この様相を腸内細菌叢あるいは腸内フローラといいます。

私たちの腸内には、人にとって良い働きをする有益な菌(ビフィズス菌や乳酸菌)だけでなく、発がん物質や毒素を作ったり、腸内腐敗を起こしたりする有害な菌も棲んでいます。また、有益な菌でも有害な菌でもない菌も棲んでいて、それぞれ微妙な関係性を保ちながら腸内フローラを形成し、人

人は生きる上で、主要な栄養素の糖質やタンパク質だけでなく、鉄、亜鉛などの「微量ミネラル」を摂取しなければなりません。他にも、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンも体に必要な微量ミネラルです。それぞれどのような働きをしているのでしょうか。

鉄は赤血球中のヘモグロビンに存在し、細胞に酸素を運ぶ役割があります。欠乏すると貧血を起します。女性には月経があるため、男性よりも多くの鉄分が必要です。鉄はレバー、カツオ、貝類、緑黄色野菜などに多く含まれますが、鉄の吸収量は極めて少ないため吸収率を高めるアミノ酸やビタミンCと一緒に摂ると良いでしょう。

亜鉛は多くの酵素の構成成分で、DNA合成や細胞分裂に関わり、



微量ミネラル

骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などに広く分布しています。食品では牡蠣、赤身肉、ナッツ類などに多く含まれます。亜鉛が不足すると、皮膚炎や味覚障害が起ることがあります。一方、亜鉛を多く含むサプリメントなどの過剰摂取によって亜鉛を摂りすぎると、銅欠乏、酵素の活性低下、貧血、胃の不快感などが起ることがあります。

その他、主な微量ミネラルの働きについては表の通りです。微量ミネラルの摂取量は、多すぎても少なすぎても良くありません。また、他のミネラルの摂りすぎによって吸収率が下がってしまうミネラルもあります。サプリメント等で補給する場合は目安量を確認して適切な摂取を心掛けましょう。

微量ミネラル	働き	供給源になる主な食品
銅	鉄を必要な組織に運搬するために必要。	牛レバー、イカ、ごま
マンガン	骨代謝や脂質代謝に関わる。	茶葉、あおさ、青のり、生姜
ヨウ素	たんぱく質の合成や神経細胞の発達など発育に不可欠な甲状腺ホルモンの材料。	昆布、ひじき、わかめ、海苔
セレン	抗酸化作用を担う酵素の材料。	カツオ、うに、卵、食パン
クロム	糖代謝やコレステロール代謝などの維持に関わる。	あおさ、昆布、ひじき
モリブデン	尿酸の代謝酵素などの材料。	納豆、枝豆、レバー、卵

腸内フローラ



の健康や疾患に関わっています。大人の腸内フローラは、加齢、偏った食生活、ストレスや運動不足などにより有益な菌が減少し、有害な菌が優位に傾きやすい傾向にあります。腸内をより良い状態に保つためには、有益な菌を増やし、有害な菌の増加を抑えることが重要です。次のような、腸内環境を整える習慣を取り入れましょう。

- 食物繊維や発酵食品などを含むバランスの良い食事を1日3食きちんと摂る。
- 寝ている間は腸が働く時間であるため、夜更かしなどをせず十分な睡眠時間をとる。
- 腸の動きを活発にする適度な運動を習慣にする。

腸を元気に!



○湯船に浸かってリラクゼーション、音楽、映画など没頭できる趣味の時間を楽しんだりしてストレスを発散する。

健康な体づくりには病気を未然に防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。生活習慣を見直し、毎日を元気で健やかに過ごしていきましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします! ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
コチラ



あさひ薬局開成店

検索