

骨粗しょう症予防

「前編」骨密度を知りましょう

骨粗しょう症とは、骨の強さが低下して、骨折しやすい状態のことです。骨の強さは、骨密度と骨質の2つの要因によって決まります。



骨粗しょう症対策は 骨密度の維持

骨密度とは、骨の単位面積当たりの骨塩量のことです。簡単にいえば、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分の詰まり具合のことです。骨質とは、骨を鉄筋コンクリートの建物の構造に例えると、鉄筋に相当し、コラーゲンなどのたんぱく質の部分です。ちなみにコンクリートに相当するのが、カルシウムなどのミネラル成分です。

骨の強さが低下すると、「つまりて手や肘をついた」「くしゃみをした」等のわずかな衝撃で骨折してしまうこともありま

す。腰や大腿骨を骨折すると、寝たきりの原因になることもあります。骨の強さを調べる検査の一つが骨密度検査で、痛みもなく検査できます。

みなさん、ご自身の骨密度を知っていますか？骨密度が低い方は治療を受けたり、運動や栄養摂取という生活習慣に気を付けたりすることで、今の骨密度を維持し、骨折を予防することができます。



骨粗しょう症の原因

年を重ねることににより、どんな人でも骨密度は減ってきます。特に女性は、もともと骨が細いうえに、閉経すると女性ホルモンが減り骨密度が低下するため、骨粗しょう症になるリスクが高くなります。以下のような因子も骨粗しょう症のリスクに関係してきます。

① 遺伝に関係する因子

痩せ型、家族歴(母や母方に骨粗しょう症の人がいる)、閉経の時期

② 病気に関係するもの

胃切除、糖尿病、甲状腺機能亢進症、高カルシウム尿症、原発性副甲状腺機能亢進症、腎不全、ステロイド投与中など

③ 生活の仕方に関係するもの

偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足

加齢や遺伝、病気による骨密度の減少は避けられません。しかし、治療を受けることや生活習慣に気を付けることで、骨密度の減少を緩やかにし、「横ばい」を目指すことができます。骨粗しょう症は、骨折してしまう前に治療、予防ができる病気です。まずは、骨密度の検査を医療機関で受けてみましょう。治療中の病気がある方は、主治医に相談してみましょう。

生活習慣で気をつけることについては、次号の骨粗しょう症予防「後編」でお伝えいたします。

参考・引用文献：
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-027.html>
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-043.html>
<http://www.jpof.or.jp/about/sickness/sayou-no-kenkou2017.3> P58-59

JA広島総合病院健康管理センター
 広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の
 回答者
 JA広島総合病院
 健康管理センター
 南浦 保健師



松田麗子の
 台所から
 こんにちは

旬のタケノコ、レタス、春雨の食感がうれしい

タケノコそぼろの レタスカップ

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
 4人分

ゆでタケノコ…250g
 豚ひき肉…250g
 ショウガ…25g

卵…1個
 乾燥春雨…30g
 塩…適量

こしょう…適量
 しょうゆ…大さじ1と1/2
 レタス…1玉

サラダ油…大さじ2

《下ごしらえ》

レタスは1枚ずつはがして洗っておく。ゆでタケノコ、皮をむいたショウガを粗みじん切りにする。

春雨は中温の油(分量外)で揚げておく。

《作り方》

- ① 中華鍋にサラダ油を入れ弱火でショウガを炒める。
- ② ショウガの香りが出たら、豚ひき肉、タケノコを入れて強火で炒める。塩・こしょうを振り、鍋肌からしょうゆを回し入れる。
- ③ ②の中に溶いた卵を入れ混ぜる。
- ④ カップ状に並べたレタスの上に春雨を載せ、その上にタケノコそぼろを盛り付ける。

One Point



炒める際は、最後に溶き卵を入れ、タケノコそぼろがバラバラにならないように、全体をまとめるようにしましょう。

