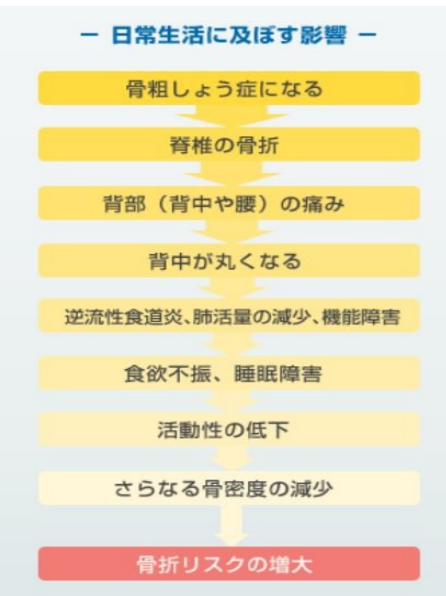


背が小さくなって、腰痛がある方は要注意です。

骨粗鬆症になっているかもしれません。

私の母は70歳のころ、腰が痛いといく口にしていました。そして徐々に背中がまるこつろろしょうくなっていきました。その後、健康診断で骨粗鬆症と診断されました。



骨粗鬆症とは、骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。

原因には、加齢、生活習慣（運動不足、食生活など）喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化、関節リウマチやステロイド薬の使用などがあります。

骨密度（骨量）の低下は、程度の差はありますが、誰にでも起こりえます。特に、50歳代になると骨量はがくっと減ってしまいます。

骨粗鬆症はただ骨が弱くなり、骨折しやすくなるだけではなく、全身に様々な影響を及ぼします。

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに

作られること（骨形成・骨芽細胞）と溶かして壊されること（骨吸収・破骨細胞）を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

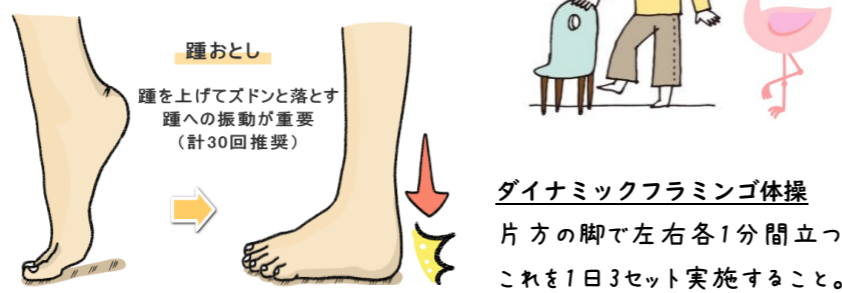


薬物による治療

従来から、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の栄養素や、骨が壊されることを抑制する薬剤が多く使われています。さらに、最近では骨形成を促進する副甲状腺ホルモン薬も使用されるようになるなど、患者さんの骨の状態によって最適な薬剤を選ぶことができますようになってきていますが、副作用が多いのが難点です。また、約半数の方が1年で処方どおりに服薬しなくなり、5年後には約半数の方が服薬を辞めてしまうと言われています。

運動による治療

運動することにより筋力が増強し、さらにバランス感覚が良くなり、転倒しにくくなることが期待されます。「ダイナミックフラミング体操」や「踵おとし」を取り入れてください。



食事による治療

カルシウムは骨を構成する重要な成分の一つで、カルシウムを吸収するためにはビタミンDが必要です。さらに、骨にかかわる成分としては、ビタミンKやタンパク質なども必要です。したがって、カルシウムだけではなくバランスのとれた栄養を摂取することが大切です。また、治療のために必要なカルシウムの量としては、一日当たり700~800mgがすすめられていますが、摂取のしすぎには注意が必要です。

カルシウム：小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品

ビタミンD：サケ、ウナギ、サンマなどの魚類、きのこ類

ビタミンK：納豆、緑色野菜、果物と野菜

たんぱく質：肉、魚、卵、豆、穀類



カルシウムの摂取に牛乳はお勧めではありません。牛乳にはカルシウム量は多いのですが、体に取り込みにくいようです。

骨折を防ぐためには、骨を強くすることも大切ですが、転ばないようにする努力も必要です。以下のことに気を付けましょう。

- カーペットの段差など、室内の段差を無くす
- 滑りやすい床や履物に気を付ける
- 足元を明るくする
- 足元にあるコード、小物等を片付ける
- 動きやすい服装にする



1面で書いたきくらげはキノコ類の中でも特にビタミンDが多い食材です。

ヘルシーBOX立石薬店では、副作用のない骨粗鬆症予防対策として、**エレリア**をオススメしています。

エレリアは、国産真鯛のウロコを特殊技術で粉碎した魚鱗粉末が主成分です。魚鱗粉末には、コラーゲン、カルシウムが豊富に含まれており、エレリアには、さらにビタミンDを加えています。骨粗鬆症対策は長期戦です。

副作用なく続けていただくことが大切だと思います。まずは3ヶ月で骨量増加を確認してください。

エレリア

60粒 5940円
1日 2粒~3粒 食後に服用

