

骨の貯金通帳 コツコツ（骨 骨）貯めていますか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

骨を丈夫に保つには？
「食事・運動・薬」3つの柱

前回、骨折の原因として「骨粗しょう症」が大きな役割を果たしているというお話をしました。今回は治療について、詳しくお話します。

「大人になったら、骨はずっと変わらない」—そう思っている方も多いのではないのでしょうか。でも実は、私たちの骨は毎日少しずつ壊されていて、それと同時に新しく作り直されています。そう、骨はいつも「メンテナンス中」なんです。この壊す働きと作る働きがうまくバランスを取っている間は、骨は強く健康を保てます。ところが、年齢を

重ねるとこのバランスが崩れやすくなってきます。壊すスピードはそのままで、作る力が弱まってしまいうために、骨の中身がスカスカになってしまふのです。では、骨を丈夫に保つにはどうしたらいいのでしょうか？その鍵となるのが、「食事」「運動」「薬」この3つの柱です。

まずは食事から。骨の主な成分であるカルシウムは、しっかりと毎日取りたい栄養素です。牛乳やチーズ、小魚、小松菜や豆腐など、身近な食材にたくさん含まれています。カルシウムを骨に届けるためにはビタミンDも欠かせません。サケやイワシ、サンマなどの魚や、干しいたけ、きくらげなどのきのこ類は、ビタミンDが豊富な食品です。また、日光を浴びることで、体内でもビタミンDが作られます。実は、ビタミンDは皮膚で合成されたあと、肝臓や腎臓を経て、骨に働く「活性型」ビタミンDへと変化します。ちなみに、産業革命の時代のロンドンでは、工場からのスモッグで日光がさえぎら

れ、多くの子どもたちがくる病（骨がやわらかくなる病気）になったという記録もあります。

そしてもう一つの大事な栄養素がビタミンK。納豆やモロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、チーズなどに多く含まれ、骨の中のタンパク質を活性化させて、骨をしっかりと作る手助けをします。ただし、ワーファリンという血液をさらさらにするお薬を飲んでいる方は、ビタミンKの摂取に注意が必要なので、主治医に相談してから取り入れてください。

次に、運動です。骨は、動かすことで刺激を受けて丈夫になります。ウォーキングやラジオ体操、片足立ち、軽い筋トレなど、毎日できることをコツコツ続けることが、骨を育てる大きな力になります。運動によって筋肉も鍛えられるため、転倒予防にもつながるといううれしいダブル効果があります。

そして最後は薬による治療です。薬には、大きく分けて2つの働きをするものがあります。ひとつは、骨

を壊す働きを抑える薬。たとえば「ビスホスホネート」や「デノスマブ」がこのタイプです。もうひとつは、骨を作る力を高める薬。こちらには「副甲状腺ホルモン製剤」や「ロモソズマブ」などがあります。さらに、補助的に使われるカルシウム製剤やビタミンD製剤もあります。

注意していただきたいのは、市販のサプリメントを自己判断で内服することです。血液中のカルシウム濃度を測らずにこれらを飲み続けると、高カルシウム血症になり、腎臓や意識に悪影響を及ぼすこともあります。必ず医師に相談の上、必要であれば処方薬として使用し、定期的に血液検査を受けるようにしましょう。

骨の健康は、私たちの未来の元気を支える基盤です。「今は大丈夫」と思っている、年齢とともに骨は静かに弱っていきます。だからこそ、若いうちから「骨貯金」を始めることが大切です。毎日コツコツ（骨 骨）貯めていきましょ。数年後、10年後の自分にきっと感謝されるはずですよ。