

“ 私は朝食に、トーストとハムとチーズを載せたもの、それに大根とツナのサラダを食べ、牛乳を飲んだ”

名木理生 著  
「オタラージュ」(角川書店)より



## 骨を壊す5つの要因

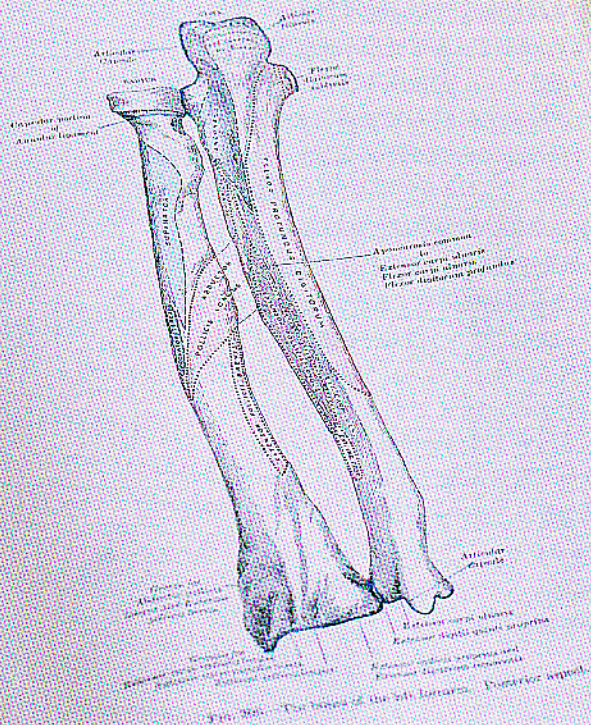
毎日のカルシウム摂取と  
適度な運動が決め手

おなかの脂肪は気になっても、自分の骨が丈夫かどうかを心配している女性は少ないでしょう。恐らく自分の骨がもろくなり、晩年になって骨折するなんて考えもしないからです。

しかし女性の骨量は20~30代でピークに達し、閉経を迎えると急激に減り始め、もろくなっていきます。丈夫な骨を保つためには若いうちはもちろん、年を重ねるほど骨の材料となるカルシウムを摂り続けることが大切です。毎日の食事における、ちょっとした心がけが大きな効果を生みます。今から早速、骨を守る生活を実行しましょう。

THE ULNA

243





骨を強くするためには、牛乳でカルシウムを補給するのがいちばんですが、ほかにもカルシウムが豊富な食材は身近にたくさんあります。上の写真を参考に、毎日の食事で200~400mg補充しよう心がけましょう。

**カルシウムの含有量**  
(五訂増補日本食品標準成分表より)  
牛乳(200cc): 220mg  
木綿豆腐(1/2丁): 180mg  
ヨーグルト(100g): 120mg  
プロセスチーズ(25g): 158mg  
桜エビ(10g): 150mg  
乾燥イチジク(大4個): 85mg  
アーモンド(28g): 64mg  
小松菜(ゆで50g): 75mg  
カブの葉(ゆで50g): 95mg

骨は毎日少しずつ新しい骨を作る骨形成と、古くなった骨を壊す骨吸収を繰り返し、常に生まれ変わっています。ところが40代以降、女性ホルモン(エストロゲン)が減少すると、骨を壊そうとする力の方が強くなり、閉経後は急速に骨量が減少してしまうのです。

女性ホルモンの減少は、若い女性にも無関係ではありません。「20~30代の女性でも過度のダイエットなどの影響で卵巣機能が低下し、月経不順になったり女性ホルモンが減少しているケースが増えています。半年で10kgぐらい急激にやせた場合は骨量もかなり減ってしまうのでとても危険です」と話すのは、小山嵩夫クリニック(東京都中央区)院長の小山嵩夫先生です。

骨量が減っても症状はありませんが、骨がもろくなりちょっとしたことで骨折しやすくなります。特に骨量がピーク時(20~30代)の7割未満になると骨粗しょう症と診断され、医療機関では治療の対象となります。

骨量の減少を最小限に食い止め、丈夫な骨を守るためにはどうしたらよいかを小山先生に伺いました。

## 骨を作る3つの要素

立派な骨を作るために必要なのは、①骨の材料となるカルシウムの摂取、②骨を作るための運動刺激、③骨が壊れないようにするための女性ホルモンの3つです。

従って閉経前の女性ホルモンの分泌が活発な時期に卵巣機能にダメージを与えるような過激なダイエットをするのはやめましょう。大切なのは、閉経前は骨量のピークを高く維持するために、そして閉経後は骨量の減少速度をできるだけ遅らせるために、カルシウムの補給と運動を続けることです。

### カルシウム摂取のポイント

**摂るべき量:**今の食事にプラス200~400mg

厚生労働省が示すカルシウムの摂取目標量は1日600mg。しかし多くの人がこれに達していないのが現状なので、今の食事にプラスして200~400mgのカルシウムを摂るように心がけましょう。

毎日牛乳をコップに1~2杯飲めば補給できますが、牛乳を飲めない場合には、左上の写真の食材から容易に摂取できます。

骨形成のために、カルシウムと一緒に摂るとよいとされるのはビタミンD、マグネシウム、クエン酸、ビタミンCなどです。ビタミンDは干し椎茸、魚などから摂取できますが、通勤や買い物などで外出の際に日光に当たっていれば不足することはありません。

クエン酸やビタミンCは、レモンやみかんなどの柑橘類から、マグネシウムは大豆製品やナッツから補給します。

### 重力負荷を与える運動を

**必要運動量:**毎日10~20分

骨を作る刺激となるのが運動です。特に骨に瞬間的に大きな力が加わるような運動が効果的だといわれています。

従って、ウォーキングの際には時々その場でジャンプするなど、重力負荷のかかる動きを加えるとよいでしょう。そのほかでは階段昇降、縄跳び、ランニング、ウエイトトレーニングなどが効果的です。毎日少しずつ行いましょう。

### 骨を壊す5つの要因を避ける

カルシウムの吸収を妨げる要因は以下の通りです。思い当たる人はできるだけ控えるよう気をつけましょう。

#### ■塩分

塩分を摂り過ぎるとせっかく摂ったカルシウムが尿と一緒に排泄されてしまいます。できるだけ薄味にして塩分を控えましょう。

#### ■加工食品

加工食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を悪くします。ハム、ソーセージ、インスタント食品などを摂り過ぎないように。

#### ■たんぱく質

肉などのたんぱく質も、過剰に摂るとカルシウムの吸収を阻害します。

#### ■アルコールやコーヒー

アルコールはビール中ビン1本、日本酒1合弱程度にします。コーヒーは3杯までにしましょう。いずれも飲み過ぎるとカルシウムを排泄してしまう原因となります。

#### ■喫煙

たばこを吸うとカルシウムの吸収を阻害するので、禁煙しましょう。

## 骨量を測ってみましょう

骨量が減っているかどうかは、症状がないため自分では自覚できません。それだけに知らぬ間に手遅れとなり骨粗しょう症になってしまう危険があります。40歳を過ぎたら一度医療機関で骨量を測ってもらおうとよいでしょう。北青山ディークリニック院長の阿保義久先生に骨量測定について伺いました。

骨量が本格的に減少するのは40代からですが、20~30代の女性でも過去に急激にやせた経験がある人、月経不順がある人、極端にやせている人などは、一度骨量を測定してみた方がいいでしょう。

骨粗しょう症の骨量測定法としては、腰椎や大腿骨などにX線を照射する二重エネルギーX線吸収法(DXA法)のほか、指の骨(第二中手骨)をX線撮影するMD法、かかとに超音波を照射する超音波法などがあります。

自治体の行う検診のほか、内科や婦人科の医療機関で受けることができます。

費用はまちまちですが、医療機関の場合は、

過去に骨粗しょう症と診断された場合や骨折しやすいなどから骨粗しょう症が疑われる場合には保険が適用されます。

北青山ディークリニックの場合、指の骨のMD法による検査と尿検査による骨吸収マーカーの測定の2つの検査を実施しています。費用は保険で2310円、自費の場合は7000円です。

月経不順が気になる場合には婦人科か、婦人科と内科の両方を標榜しているところで検査を受けるのがおすすめです。骨量のほかに女性ホルモンの分泌など卵巣機能もチェックしてもらえます。

もしも骨粗しょう症と診断された場合には、薬剤による治療が行われます。ビタミンD<sub>3</sub>のほか、骨が壊れるのを抑えるカルシトニンやビスホスホネート製剤などの薬が処方されます。

閉経後の場合、婦人科などでは不足した女性ホルモンを補うホルモン補充療法(HRT)も行われます。

## 食事で不足しがちなときはサプリメントも

カルシウムは、身近な食材から容易に摂れるので、基本的には食事から摂るのがベストです。でも外食などでどうしても不足しがちな場合は、補助的にサプリメントを活用してもよいでしょう。摂り過ぎは泌尿器系の副作用があるので要注意(1日の上限量は2300mg)。



自然のちから カルシウム&マグネシウム  
¥1,050 120粒/袋  
サントリー

吸収性に優れる卵殻由来のカルシウムを使用。カルシウムとマグネシウムを2対1の割合で配合し、キシロオリゴ糖、ビタミンD、ビタミンKを配合してカルシウムの吸収性を高めている。1日4粒で300mgのカルシウムが摂れる。



アクティオ カルシウムマグネシウム  
¥420 120粒/袋  
アサヒフードアンドヘルスケア

貝カルシウムとマグネシウムを2対1のバランスで配合。そのほかに、骨が作られるときに必要な銅やビタミンDが配合されている。銅は骨にカルシウムが沈着する際の土台を作る。1日4粒で300mgのカルシウムが摂れる。



毎日骨ケアMBP  
¥178 50ml/瓶  
雪印乳業

骨密度を高める働きのあるMBPを配合。MBPは牛乳に含まれる乳たんぱく質の一種で、骨を作る働きを促進し同時に骨が壊れるのを抑制する。カルシウムを食事などで補給したうえで飲むとよい。厚生労働省が認可した特定保健用食品。