

# ぱるす

秋号

Vol.46

# だより



**PALS**  
Pharmacy And Living essentials Shop

## 骨粗しょう症ってなに？

「背が縮んだように感じる」「背中や腰が曲がったように見える」「背中や腰が痛む」  
このような症状はありませんか？

思い当たる方は、骨粗しょう症が原因かもしれません。

「あまり体を動かさない」「乳製品・大豆製品を食べない」「飲酒・喫煙をする」  
このような生活を続けている方も要注意です。

スポーツの秋！食欲の秋！美味しく！楽しく！

元気で健康な骨づくりをして、秋を楽しみましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

# 骨粗しょう症ってなに？

## 骨粗しょう症とは・・・

骨の強度が低下して骨がもろく、弱くなった結果、骨折が起こりやすくなる病気です。加齢とともに骨がもろくなっていくため、男女ともになり得る病気です。特に40～70歳の閉経を迎えた女性では、女性ホルモンの低下のため男性よりも骨がもろくなる傾向にあります。



## 原因

加齢のほか下記のようなものが原因となることがあります。

- 無理なダイエット
- 運動不足
- 喫煙
- 飲酒
- 日光浴不足
- カルシウムやビタミンDなど栄養素の摂取不足
- ステロイドの長期服用



## 検査

- 骨密度検査…骨の強さを測定
- レントゲン検査…骨折や変形の有無等を検査
- 身長測定…20代の時の身長と比較
- 血液・尿検査…骨の新陳代謝を測定



# 骨粗しょう症にならないために何ができる？

## 10代

「骨の貯金をする」  
「無理なダイエットをしない」  
骨密度が最も増加する思春期の生活習慣は重要です。食事でカルシウムを沢山とり運動量を増やしましょう。

## 20・30代

「たばこを吸わない」  
「妊娠・授乳中のカルシウム摂取」  
「不規則な生活をしない」  
喫煙は胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。

## 40・50代

「検査を受ける」  
「他の病気にも注意する」  
「閉経に配慮する」  
閉経を迎え、骨の形成を促進する女性ホルモンが急激に減少します。

## 60代

「自分の体力を過信しない」  
老化にともない骨は弱くなり、筋力やバランス力も低下、ちょっとしたことで転倒し骨折します。無理なく体を動かしましょう。

## 70・80代以降

「住環境を整備する」  
家の中で転倒・骨折を防ぐ為、手すりをつける、段差をなくす、照明を増やすといった工夫や対策をしましょう。



## これが聞きたい! Q&A

骨粗しょう症の治療をしている時は歯の治療はできないと聞きましたが？

できないことはありません。ただし、非常にまれですが、一部のお薬を服用している患者さんで歯科治療後に顎の骨の異常がみられたという報告があります。飲んでいるお薬を必ず歯科医に伝えましょう。

カルシウム等のサプリメントを飲めば薬はやめられる？

不足しがちな栄養素を補うものであり、医師が処方した薬に代わるものではありません。勝手に治療薬をやめると骨密度が再び低下し、骨折の危険性が高くなります。

健診は何歳ごろから受ければ良いですか？

女性に多い病気なので、骨粗しょう症検診は、40歳から70歳までの女性を対象に5年ごとの定期検診として全国ですすめられています。

男性は骨粗しょう症にならない？

男性でも60代後半から徐々に増えはじめます。糖尿病や胃の切除、関節リウマチなどの方、ステロイド薬を長く服用している方などは注意が必要です。

### 商品紹介



お米に混ぜて炊くだけ!  
**元気な骨** 10袋入  
**270円**(税込)



間食でもカルシウムを摂る気配りを!  
**カルシウムせんべい**  
**329円**(税込)

# 毎日骨コツ! カルシウム



厚生労働省の平成27年「国民健康栄養調査」では、成人のカルシウム摂取不足が、報告されています。毎日の食卓に、あと「200mgのカルシウム」をプラスしましょう!

★牛乳だけではない!

**カルシウムを多く含む食品** (100g当たり:単位mg)

日本人の食事摂取基準 (2015年版:mg/日)

◎乳製品

ヨーグルト:120  
普通牛乳:110  
プロセスチーズ:63 (10g相当)



◎大豆製品

がんもどき:270  
生揚げ:240  
木綿豆腐:120



◎魚介類

わかさぎ:450  
はまぐり:130  
干しエビ:710 (10g相当)  
煮干し:220 (10g相当)



◎海藻・その他

干しひじき:140 (10g相当)  
ごま:120 (10g相当)

◎野菜

モロヘイヤ:260  
小松菜:170  
水菜:210



カルシウム源が、乳製品ばかりでは、栄養が偏りがちです。いろいろな食品から、カルシウムを摂ることを心掛けましょう♪

年齢	摂取推奨量	
	男	女
0~5ヵ月	200 (目安量)	
6~11ヵ月	250 (目安量)	
1~2歳	450	400
3~5歳	600	550
6~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1000	800
15~17歳	800	650
18~29歳	800	650
30~49歳	650	650
50~69歳	700	650
70歳以上	700	650

※許容上限量は、18歳以上男女ともに2500

★一緒に摂りたい!

**カルシウムの吸収を助ける栄養素とその食品**

◎ビタミンD

鮭・さんま・干し椎茸・きくらげなど



◎マグネシウム

アーモンド・ひじき大豆製品など



◎ビタミンK

納豆・ほうれん草小松菜・ブロッコリーなど



◎たんぱく質

肉・魚・卵豆・大豆製品



※ワーファリン服用の方は、医師にご相談ください。

★こんなことに注意したい…  
**骨を弱くする食習慣**

- ▲インスタント食品や加工食品をよく食べる
- ▲塩辛いものが好き
- ▲お酒を飲み過ぎてしまう
- ▲たばこを吸う



これらをふまえて、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食事することも、忘れずにしましょう。

## 編集者の声



パルス薬局めぐみの店 薬剤師の清水頭です。骨は体を支えるのに非常に重要な役割を持っています。パルスだよりを読んで丈夫な骨を保ちましょう。



パルス薬局恵庭店 薬剤師の高橋です。骨密度のピークは20歳代で、40代から減少していきます。若いころから骨に悪い生活習慣は避けていきましょう。



パルス薬局手稲店 栄養士の相川です。今回の話題は、年齢問わず皆様の意識が高い内容です。カルシウム強化食品もぜひ参考に♪