

ジョイント

J O I N T

平成14年5月30日

vol.25

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

骨粗鬆症と料理

日本では、六五歳以上の高齢者人口が、全人口の二〇%を占める、世界でも例をみない超高齢社会をむかえようとしています。そのなかで、癌、脳卒中、心筋梗塞などの疾患とともに運動器の老化からくる疾患として、骨粗鬆症が注目されています。

そこで今回は骨粗鬆症とはどんな病気か、またその予防法などについて考えていきたいと思います。

◎骨粗鬆症とは どんな病気か

骨粗鬆症とは、骨の中がスカスカになって骨が脆くなる病気です。大根やゴボウが古くなつてくると、鬆（す）が入ってみずみずしさがなくなつてくるように、私たちの骨も、その主成分であるカルシウムやタンパク質が抜け出してしまつと、非常に脆くなつてしまいます。

年をとると、だんだん背中が丸くなつてきたり、身長が心なしか低くなつてきたりするのは、この骨粗鬆症が原因です。体をひねったり、少し重い荷物を持つたり、あるいはちよつと手をついたりといった軽い動作でも、それがき

つかけで骨折しやすくなるのも、骨粗鬆症で骨が脆くなつてしまっているからです。

◎骨粗鬆症は「寝たきり」 につながりやすい

骨粗鬆症という病名が、新聞や雑誌に頻繁に登場するようになったのは最近のことですが、これは何も格別目新しい病気ではありません。存在自体はすでに一〇〇年以上も前から知られていたのですが、骨の老化にすぎないと考えられ、病気としてはそれほど重視されていませんでした。

ところが人生八〇年時代を迎え、多くの人が骨に鬆が入るまで長生きするようになってくると、「白髪と同じで年

のせいだから仕方がない」とばかりもいつていられない事態になってきました。脆くなつた背骨の一部が押しつぶされて起こる圧迫骨折のために、背中や腰の痛みに悩まされ、社会生活に支障をきたす人が急増したのです。

ちよつとしたことで骨折する例も少なくありませんが、なかでもいちばん深刻なのは、脚のつけ根部分にある大腿骨頸部の骨折です。ここを骨折すると当然寝込むことになりませんが、そのまま寝たきりになってしまうお年寄りが最近目立って増えているのです。そこで寝たきり防止の観点からも、この骨粗鬆症が俄然注目されるようになってきました。

◎骨粗鬆症の原因は?

骨の中のカルシウムの量は、二〇〜三〇歳前後をピークに、その後は加齢とともに徐々に減っていきます。したがって、年をとつて骨が弱くなるのは程度の差こそあれ、

誰にでも起こる老化現象の一つです。

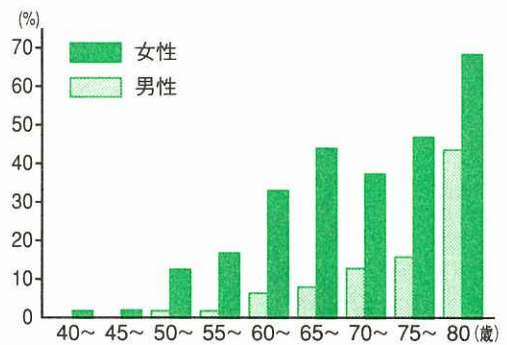
図1でもわかるように、骨粗鬆症は圧倒的に高齢者に多い病気です。また、男性は五歳以上にならないとほとんど発症していませんし、その後八〇歳を越えるまでは二〇%以下という低い発症率です。

ところが女性の場合は、四〇歳頃から発症しはじめ、五五歳を過ぎるあたりから急増して、六五歳ではすでに半数が、さらに八〇歳を越えるると七〇%以上の人が骨粗鬆症という状態になります。

このように骨粗鬆症が男性よりも女性に多いのは、女性ホルモンが骨の成長に大きく関与しているからです。閉経によって女性ホルモンが一気に減少することが、骨の代謝のバランスを崩し、骨の老化を早めると考えられています。

骨粗鬆症は、「お年寄りの病気だから」などとのんびり構えてはいられない、特に女性にとっては身近で深刻な問題なのです。

図1 男・女性別の年齢の違いによる骨粗鬆症発生率



骨粗鬆症の予防について

骨粗鬆症を予防するためには、若いうちに獲得される骨量をできるだけ多くしておくことが大切です。ピークが高い位置にあれば、骨粗鬆症の危険域に達するまでに、より長い時間がかかるので骨粗鬆症になりにくくなります。そしてピーク時の骨量をできるだけ維持するよう努めることが重要です。

骨量の増加と維持に影響を与える要因としては、遺伝や

体格、閉経、喫煙などがあげられますが、最も重要なのは「食事」と「運動」です。ふだんからカルシウムや、その吸収に必要な栄養素をたっぷり含んだ食事を心がけ、同時に体をよく動かして骨を刺激し、新しい骨の形成を促すことが、骨粗鬆症の予防になります。

転倒による骨折を防ごう

すでにお話ししたように、骨粗鬆症による骨折は特に大きな力が加わらなくても、ちょっとしたはずみで転んだり、腰を打ったりしただけで起こります。また、寝たきりにつながる危険性の高いことで知られる大腿骨頸部の骨折については、その半数以上が自宅つまり家の中で起きていますという調査結果があります。

したがって転倒による骨折を防ぐためには、毎日の家庭生活の中でつまずいたり、すべったり、ふらついたりして

転んでしまうのをいかに防ごうかが最大の課題となります。そこでいくつか転倒防止の注意点をあげてみます。

1. つまずきの原因を極力減らす

敷居の段差や電気のコード類、絨毯などはいずれもつまずいたり、すべったりする原因になります。また歩く場所に不要な物を置かないことも大切です。

2. 階段にはじゅうたん 注意する

階段は転倒しやすく、危険な場所です。手すりをつけたり、すべりどめを施すなどの工夫が必要です。

3. 寝室とトイレ間の廊下は照明で明るくする

暗いところでは、転倒する危険も高くなります。また高齢になると、夜間のトイレが増えることを考えて、廊下は十分な照明で明るさを保つようにします。

表1 カルシウムを多く含む食品

| 食品名 | 1回に食べる量 | 目安量 | カルシウム量(mg) |
|-------------|---------|------------|------------|
| 普通牛乳 | 200 | 1本 | 200 |
| ヨーグルト(全脂無糖) | 100 | 1本 | 110 |
| スキムミルク | 20 | 大匙2杯半 | 220 |
| チーズ | 25 | 1切れ | 150 |
| シシャモ | 100 | 2本 | 440 |
| 丸干し | 30 | 中2尾 | 350 |
| 煮干し | 10 | 5尾 | 220 |
| 干しエビ | 10 | 1/5袋 | 230 |
| アミの佃煮 | 10 | 大匙1杯半 | 140 |
| 小松菜 | 80 | 100g(1/47) | 230 |
| 春菊 | 50 | 4本 | 45 |
| 大根のな | 50 | 半株 | 105 |
| かぶの葉(ゆでたもの) | 50 | 2株 | 80 |
| のぎわな(塩漬け) | 30 | こ皿1盛り | 50 |
| 豆腐(木綿) | 150 | 半丁 | 180 |
| 生揚げ | 120 | 1枚 | 280 |
| おから | 65 | 半カップ | 65 |
| なっとう | 50 | 半分 | 45 |
| こんぶ | 5 | 5cm | 40 |
| ひじき(乾燥) | 10 | 1/5カップ | 140 |
| わかめ(乾燥) | 5 | 1/4カップ | 50 |
| ごま | 5 | 小匙1 | 25 |

◎食事について

○骨を丈夫にして、骨粗鬆症を防ごう

骨粗鬆症の予防および治療にはカルシウム摂取が大切です。しかし、国民栄養調査では、日本人のカルシウム平均摂取量は、所要量の600mgには達していません。意識してカルシウムを多く含む食品を摂取することが必要です。カルシウムは穀物・野菜・

海藻・小魚に多く含まれます。とくに、牛乳は200ml中に200mgのカルシウムを含み、吸収もよく簡単にカルシウムを摂取することができます(表1)。

第99回健康教室では、骨粗鬆症予防のための料理をテーマにした栄養士さんによるお話がありました。この機会に皆様も料理してみてはいかがでしょうか。

○カルシウムを多く含む食品を使って料理をしてみよう

□ひじき御飯

◇材料

- ひじき …… 5g
- 水に浸しもどす
- 人参 …… 10g
- 油揚げ …… 5g
- 鶏肉 …… 10g

繊維切り

細かく切る

炒め油 …… 少々

砂糖 …… 5g

しょうゆ …… 3g

大葉 …… 1枚

白ごま …… 少々

◇作り方

①ひじき、人参、油揚げを炒める

②砂糖、しょうゆで煮汁がなくなるまで煮きる

③炊き上がった御飯に汁気を切ったひじきをまぜる

④ごまをふり、大葉の繊維切りを天盛にする

□牛乳もち

◇材料

- 牛乳 …… 150ml
- 片栗粉 …… 25g
- 砂糖 …… 小さじ1杯
- きなこ …… 大さじ1杯
- 塩 …… 少々

混ぜる

ごま …… 10g

砂糖 …… 小さじ1/2杯

◇作り方

①片栗粉をなべに入れ牛乳を入れながら、火にかけまぜる

②透明になるまで練り上げる

③スプーンを水でぬらし、一口大にして取る

④きなこ、ごまを好みに応じてつける



第99回健康教室の様子

『ミニ・役立つ介護とりハビリ』

◎立ち上がり動作

前号で寝返り・起き上がり動作について説明しました。座れるようになったら、次に立ち上がる練習をしましょう。

1. 床からの立ち上りの介助

①お年寄りが良い方の足を悪い方の足の下に入れます。介助者は、お年寄りの良い側に腰を落とし、腰ひもか安全ベルトを持ちます。

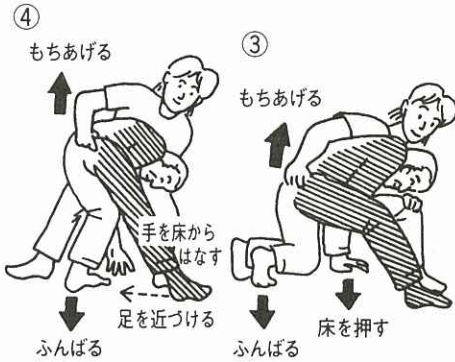


②お年寄りは手をつき、良い方の膝と手で体重を支えます。上半身をおじぎするようにならなければなりません。

③介助者は、腰を支え立ち上りを介助します。



④⑤お年寄りは良い方のつま先で立ち、良い方の手で足を床を押し、膝を徐々に伸ばします。介助者は腰を持ち上げるように介助します。お年寄りは良い方の足で踏ん張って、悪い方の足を揃えます。



2. ベッドや椅子からの立ち上りの介助

①お年寄りは浅く座り、軸足(良い方の足)を後方に引き、上半身を前かがみにして立ち上がる準備をします。介助者は、立ち上がる時に膝折れが生じないように、自分の膝をお年寄りの膝に当て支えます。



②介助者は腰ひもかベルトを持ち、決して上方へ持ち上げようとせず、重心の移動を助けるために前方へ誘導するように介助します。そして、お尻が浮くと、前方

へ傾いている状態を起こすように、胸を張らせるように介助し立ち上がらせます。



「第100回健康教室」のお知らせ

次回第100回健康教室は、六月十八日(火)十三時三十分から開催します。テーマは「暮らしとお茶」です。講師は大阪府茶業協同組合理事長・関西学院大学非常勤講師の谷本陽蔵氏です。

尚、次々回健康教室は、八月下旬の予定です。テーマは、「首と肩の痛み」です。多数のご参加をお待ちしております。