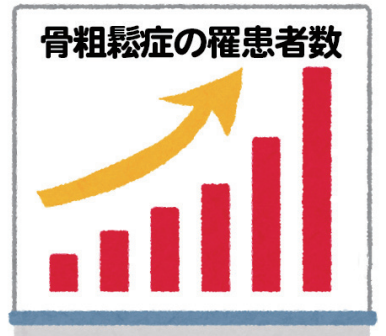


骨粗鬆症には『カルシウムとビタミン D』

整形外科医 木田直俊

わが国では 2014 年に高齢化率が 25.9%に達し、日本人の半分以上が 80 歳まで長寿を保てる超高齢化社会となりました。同じ長寿を享受するならば、骨折知らずに生き生きと暮らしたいと希望する人が多いのも事実です。そのため多くの市町村では骨密度検診・指導などの対策を行っており、医療機関も内科・婦人科・整形外科など全科的にリハビリや食事指導、投薬などで治療を行っています。しかし骨粗鬆症の罹患者は年々増加傾向し、1280 万人（男性 300 万人、女性 980 万人）に達しました。



骨粗鬆症とは、WHO（世界保健機関）では「骨粗鬆症は、低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折性が増大する疾患である」と定義しています。加齢や閉経を迎えたことに加えて、食事でのカルシウム摂取不足、運動不足、過度の飲酒・喫煙、糖尿病や関節リウマチなどの疾患、といった様々な要因が原因となっています。骨がスポンジのように粗く脆くなり、ちょっとしたことで損傷し、それが引き金となって体調を崩し、ときには動けなくなり寝たきりになってしまうこともあります。

骨は体内で常に代謝しており、古い骨は吸収され新しい骨が造られています。20～30 歳代でもっとも丈夫になりますが、その後は年齢とともに弱くなってゆきます。造られる骨より吸収される骨が多くなると骨粗鬆症の状態となります。骨粗鬆症の骨は元々折れやすく、脊椎は原因もなく折れてしまうこともあります。手足の骨折のほとんどは転倒が原因です。そのため転ばないことと転んでも折れにくい骨にすることが大切です。



骨の脆さは、カルシウムの吸収が低下し骨のカルシウム量が不足することも原因の一つです。丈夫な骨にするためには血液中にカルシウムをたくさん取り込み、それを骨の一部としなければなりません。まず第 1 に食事ですっきりとカルシウムを摂取する必要があります。

「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」では、骨粗鬆症の治療のためには 1 日 700～800mg のカルシウム摂取がすすめられています。ただし同時にビタミン D 摂取も考慮すべきと記載されています。ビタミン D は、食事からのカルシウム吸収を助ける働きがあります。食物で摂取したカルシウムの約 70%はそのまま体外に排出されてしまいます。カルシウムはとても吸収率が低い栄養素なのです。この吸収率を高めるのがビタミン D なのです。ビタミン D は腸管に働いて食物中のカルシウムをどんどん血液中に送り込むほか、骨の細胞に働いて代謝を活発にします。ビタミン D は椎茸や卵黄などのほかに鮭などの魚にも多く含まれています。

また私たちの皮下脂肪にはビタミン D の基になるコレステロールの仲間が含まれており、その量は小指を 3 時間太陽に当てるだけで 1 日に必要なビタミン D が作られるというデータもあります。骨を強くするためには戸外で日光を浴びれば（夏なら木陰で 30 分、冬なら顔や手足を露出して 1 時間）、ビタミン D 増量の他に日々の運動にもつながりますし、食欲増進にも役立つのではないのでしょうか

