



今回は**骨粗鬆症**にならないようするために、**日常生活**でどんなことを気をつけたらいいのか勉強してみましょう。

適度な日光浴で**ビタミンD**を

ビタミンDには、**カルシウムの吸収率を高める**働きがあります。ビタミンDは食事から摂る以外に、**太陽光（紫外線）**に当たることで皮膚で作られます。**夏なら木陰で30分程度、冬は1時間程度**、散歩して適度な日光浴をすると効果的です。その際日焼け止めはお忘れなく

骨を強くするには**運動が不可欠**

骨粗鬆症を予防および治療するためには、骨に**重力負荷が加わる**適度な運動をすることが良いといわれています。運動をして骨に刺激を与えないと、いくらカルシウムをとっても骨量は**増えてくれません**。

たとえば、**ウォーキング**や**水泳・サイクリング**などが効果的です。

女性は毎日**6000歩**、男性は**7000歩**を目標にして歩くとよいでしょう。

まずは日常生活の中でこまめに体を動かすように心がけましょう。

立つ姿勢を増やしたり、歩いたりするだけでも効果があります。

しかし、突然激しい運動をするのはかえって危険です。

日々の家事でもその効果は大いに期待できます。**掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、**

買い物などは、骨に適度な負荷を与える立派な運動です。

日々の生活見直してみませんか？

おすすめの運動メニュー



- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・水泳
- ・テニス
- ・卓球
- ・ゲートボール
- ・体操



骨粗鬆症になるリスクを高める嗜好品

タバコ



タバコは、**胃酸の分泌や腸管の運動を抑制**し胃腸からの**カルシウムの吸収を妨げます**。

また、女性にとって、骨を守る大切なホルモンでエストロゲンの働きを邪魔します。タバコを吸う女性は、タバコを吸わない女性よりエストロゲンが**早く減少**してしまうこともわかっています。

また喫煙は、**肺ガン、動脈硬化、心筋梗塞**などの病気を引き起こすきっかけになります。

アルコール



男性はあまり骨粗鬆症にならないのですが、お酒をよく飲む人は、若くても骨粗鬆症になることがあります。

アルコールの持つ**利尿作用**によって、せっかくとったカルシウムが、**尿と一緒に体外に排出**されてしまいます。その上、腸にアルコールが残っていると、カルシウムの吸収が妨げられてしまいます。飲酒は適量であれば大丈夫です。

1日に、**日本酒なら2合、ビールなら350mL缶3本、ワインならグラス4杯**程度を目安にして下さい。

カフェイン



カフェインも尿を出す**利尿作用**があるので、あまりたくさん摂り過ぎるとカルシウムを失う可能性があると言われています。コーヒーは**1日2杯程度**までにした方がよいでしょう。たまには**ミルク**を入れてカフェオレにしたり、カルシウムの多い食品を食べるなど、カルシウムを補給しながら飲めば、骨への影響を最小限に抑えることができます。同じカフェインを含む飲み物でも、

紅茶や緑茶は骨粗鬆症を予防する効果があるようです。

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

文責：林 美樹