

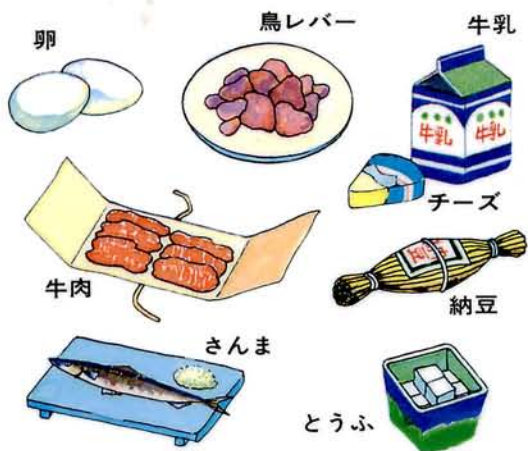
骨粗鬆症の食事療法

指導／元東京都老人医療センター栄養科長 松本貢子

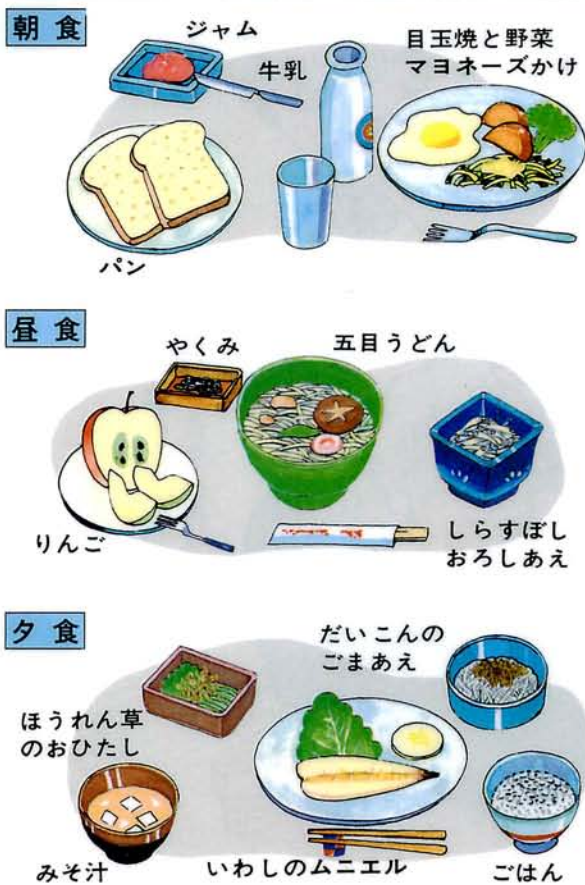
カルシウムの多い食品



タンパク質の多い食品



一日の献立例と調理上の注意



毎日の献立について次のようなことに気をつけましょう。
カルシウムを多くとるために、小鱼を多く用います。乳製品は吸収のよい乳酸カルシウムを含んでいるので、毎日乳製品によってカルシウムをとりましょう。同時に卵、魚、肉などの良質のタンパク質をとる必要があります。
一方、骨粗鬆症の患者さんは高齢の方が多く、高血圧、動脈硬化、糖尿病などの合併症がある場合も考えられるので、そうした点も充分に考慮しましょう。塩分をひかえ、薄味にして、牛レバー、油の多い牛・豚肉などのコレステロールの多い食品や砂糖、くだものなどをとりすぎないようにすることが大切です。油はラードやバターなど

の動物性のもよりもマーガリンなど植物性のもを用います。穀類、豆、いも、野菜などの繊維は便通を促し、コレステロールを体外へ排泄するのを助けますから、これらの食品を適度にとるようにしましょう。糖尿病がある方は一日にとるカロリー量を厳重に制限しなければならぬので、専門家の指導を受ける必要があります。
一番気をつけなければならないのは、できるだけ栄養のバランスのとれた献立にすることです。
また高齢の方の食事では、調理する際には、食べやすいように材料を小さく切ったり、柔らかく仕上げなどの心づかいを忘れないようにしたいものです。

●骨粗鬆症の食事療法
骨粗鬆症を予防し、骨がもろくなるのを防ぐためには、カルシウム、良質なタンパク質、ビタミンDなどを多く含んだ食事をとることが必要です。高齢者はどちらかというとあっさりした淡泊なものを好み、栄養が片寄りがちなので、一日に必要な栄養分をバランスよく含んだ食事を心がけるようにしましょう。

カルシウム
カルシウムは毎日一定の量が尿中に排泄されますから、必要量をとらないと骨の中のカルシウムは自然に減ってしまいます。また高齢になるとカルシウムは吸収されにくくなるため、一日八五〇ミリグラム（牛乳一本、うるめいわし三尾分）以上はとりましょう。

良質のタンパク質
卵、魚、肉、乳製品、大豆製品などの良質のタンパク質を、一日六五グラム（卵一個、中アジ一匹、豆腐三分の一丁、牛・豚肉の赤身六〇グラム、牛乳一本分）はとりましょう。

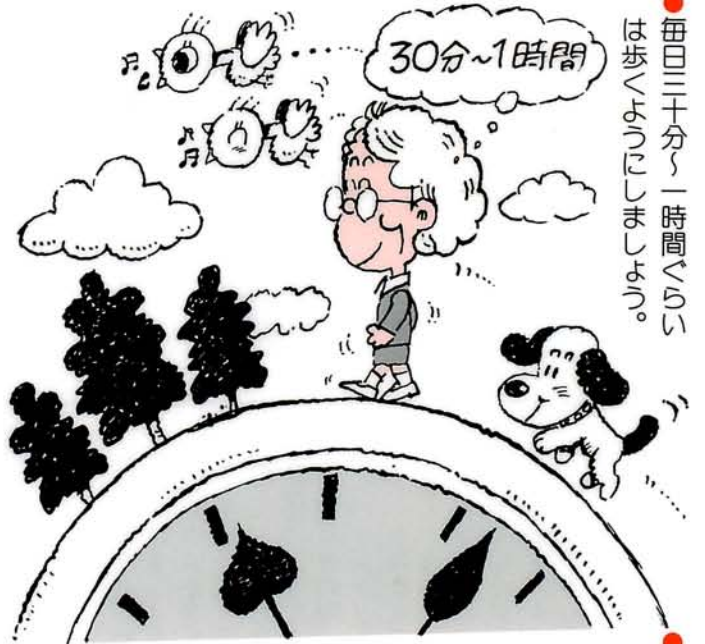
ビタミンD
ビタミンDにはカルシウムが腸から吸収されるのを促進する働きがあり、魚類に多く含まれています。またキノコなどにはビタミンDをつくるものとなる物質が含まれているので、できるだけとるようにしましょう。

リンのとり過ぎに注意
リンはカルシウムと並んで骨をつくりあげる大切な要素ですが、カルシウムと一對一の割合でとることが大切です。リンが多過ぎると、カルシウムが吸収されにくくなったり、排泄される量が多くなったりします。

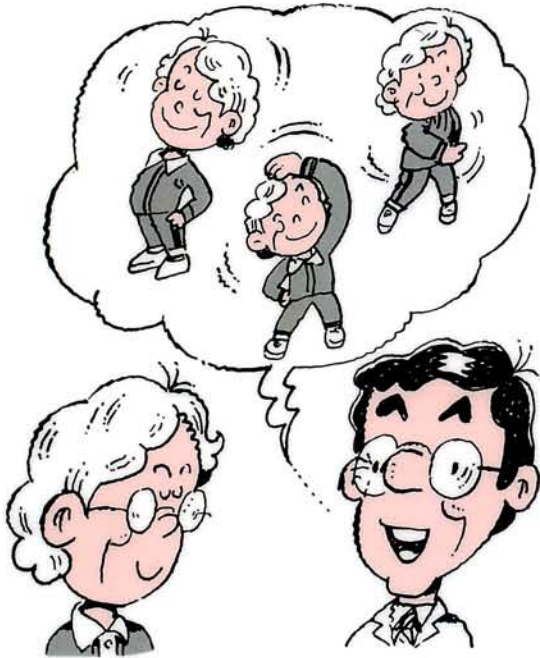
米飯にはリンが多く含まれていますが、カルシウムは少ないので、主食が米飯ばかりだとリンが過多になり、カルシウム吸収がうまくいかなくなり、これを防ぐために、一日に少なくとも一食は、カルシウムの多いパンや麺類にしましょう。

日常生活の注意

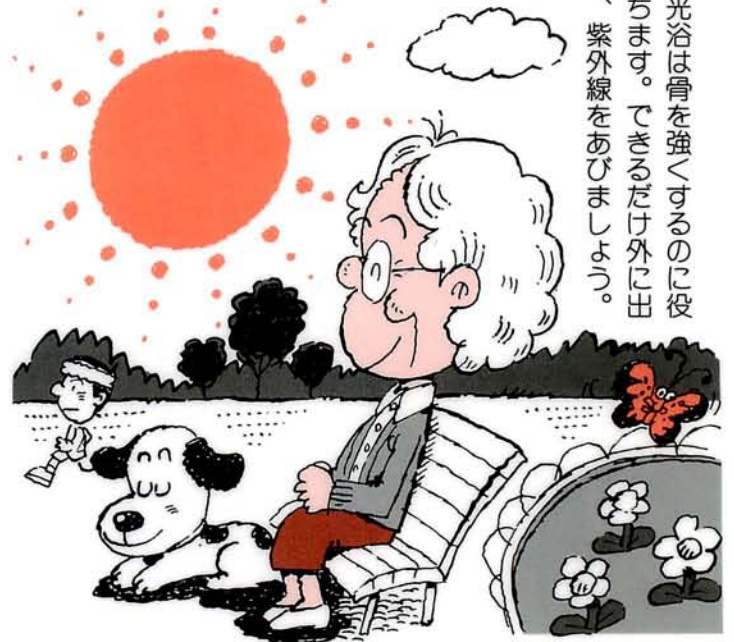
● 毎日二十分～一時間ほどの散歩は、歩くスピードを速くしてあげよう。



● 腹筋や背筋をきたえるための運動を医師の指示に従って行いましょう。



● 日光浴は骨を強くするのに役立ちます。できるだけ外に出て、紫外線をあびましょう。



● 筋肉の痛みをやわらげるために、毎日欠かさず入浴しましょう。



● 腰痛の原因と対策

背骨は人間のからだの中心となっていて、体重を支える大切な働きをする骨です。骨粗鬆症こつそしょうせいの患者さんではとくにこの背骨がもろくなりやすくなります。ですからちよつと尻もちをついたり、何かを持ち上げようとしてわずかな力がかかった場合でも、背骨やその周辺の骨の骨折を起こし、急性の鋭い痛みを訴えることがあります。このようなときには、すぐに動いたりせずに、本人のいちばん楽な姿勢で横になって、専門医の診断を待つことが大切です。

しかし大部分の骨粗鬆症こつそしょうせいでは、腰や背中に慢性のぶい痛みやだるさを訴えることのほうが多いのです。これは、背骨の微小な骨折などによる場合もありますが、ほとんどは背骨の周囲の筋肉に原因がある痛みです。背骨は、もろくなると、からだを支える力も次第に弱くなってきます。そのため背骨の周囲の筋肉は、背骨に代わってからだを支えなければならぬので過労状態になり、腰や背中の慢性的な痛みを引き起こすことになるわけです。

こうした腰や背中の痛みがある場合には、痛みが急性の激しいものでなければ、自分から積極的にからだを動かすように努力することが必要です。

もちろん無理をしてはいけません。腰背筋や腹筋を強くするための軽い体操はできるだけ早い時期から行うようにします。毎日一定時間散歩をすることも効果的です。

こうした運動は腰背筋の血液循環をよくして慢性の腰背痛をやわらげる効果があります。さらに運動を通じて腰背筋が強くなれば、筋肉自身も、もろくなった背骨を支え安定させる、いわば自然のコルセットの役割を果たしてくれることになり、骨粗鬆症の進行をくいとする効果にもつながるのです。できるだけ動くこと、反射神経をおとろえさせぬように毎日軽い運動をすること、これが骨粗鬆症予防の基本です。