

MitsuiSougou通信

骨粗鬆症を防ぐには

骨がもろくなってしまう骨粗鬆症。骨にも健康状態があり、健康管理をしていく必要があります。この骨の健康についても考えてみましょう。



骨も不健康になる

人間は年を重ねることで様々な組織が変化します。これは骨にも言えることで、年齢と共に脆くなってしまいます。この状態が続くと、症状が悪化すると骨粗鬆症という病気になり、日常生活に支障が出てきます。しかし、骨粗鬆症は予防が可能な病気です。ここでは骨粗鬆症と骨の性質を知り、骨の健康管理に役立てましょう。

骨粗鬆症とは？

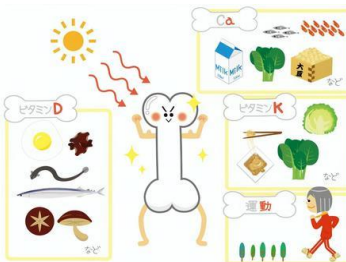
健康な骨は中身が詰まっています（密度が高い）丈夫ですが、骨の中身がスカスカになり密度が低下すると骨はもろくなります。この詰まり具合を「骨密度」と言います。また、このスカスカの状態は「骨粗鬆症」という病気になりやすく、男性と女性では「2：8」で圧倒的に女性に多い病気です。骨密度は年齢とともに低下するため、骨粗鬆症は中高年がかかる病気とされてきました。ところが、最近では若年層や20代の女性でも見られるようになってきました。これは、極端なダイエットなどによるカルシウム不足が原因といわれています。骨粗鬆症の改善には、カルシウムやビタミンDの摂取や日光浴、運動が必要とされています。食事と運動のバランスに注意すると、骨密度の低下は年齢に関係なく、ある程度防ぐことが出来ます。以前は、高齢者の病気だと考えられていた骨粗鬆症は、今や若い人にも見られる病気になりました。こうしたことにならないためにも、バランスのよい食事と運動を取り入れることをお勧めします。

骨を鍛えるには

骨は日々生まれ変わっています。骨を形成している骨細胞が新陳代謝を繰り返し、約半年で新しい骨細胞が作られるといわれています。この新陳代謝の為に常にカルシウムが必要になるのですが血液中のカルシウムは一定に保たれているため、不足すると骨からカルシウムが溶けだす量が増え、骨がもろくなります。骨を鍛える、つまり丈夫にするには、材料となるカルシウムを毎日の食事に取り入れることがポイントです。特に、カルシウム吸収率が良い牛乳・乳製品がおすすめです。ビタミンDを含む食品であるシタケなどのキノコ類、鮭などの魚類と一緒に摂るとさらに吸収率がアップします。料理にも上手に取り入れられるとよいですね。また、ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも生成されるので、適度な日光浴も効果的です。このほか、骨の強さを保つためには強い筋力も必要です。たんぱく質もバランス良く摂取し、適度な運動を取り入れられることをおすすめします。

【カルシウム不足にならないためのポイント】

1. 3度の食事をバランスよく。
2. カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れる。
3. カルシウムの吸収を促進するビタミンDも不足しないように摂る。
ビタミンDを多く含む食品…青背の魚・きのこ類（干し椎茸、しめじ等）
4. カルシウムの吸収を妨げるリンを摂りすぎないようにする。
リンを多く含む食品はスナック菓子、インスタント食品等です。
5. ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で合成されるので、適度な日光浴をする。
6. アルコールやたばこは、カルシウムの吸収を妨げるので、飲み過ぎ、吸いすぎに注意する。
7. 適度な運動を心がける



からだを動かして、骨を強化しよう

骨の維持成長には運動も必要です。運動をすることによって骨が刺激を受けて骨細胞が働き、骨の形成を促す指示を伝えます。するとカルシウムが取り込まれてあらたな骨細胞が形成されます。骨は骨に対しての重さ（体重）や運動という負荷を感じて、からだを支えるために骨を強くします。大切なことは「寝ているよりも座っている方が、座っているよりも立っている方が、立っているよりも歩いている方が、骨を強くするためには良い」ということです。運動する時間がなくても、日頃からこまめに動くよう意識し骨へ刺激を与えましょう。エネルギーの消費量も増えダイエットにも効果的です。

（出典：TANITAホームページ）

安全運転アドバイス 冬季に向けた車両の点検

【タイヤの残り溝】

冬季は、路面凍結や積雪などによりスリップ事故が多発しますが、タイヤの溝が摩耗していると、スリップする危険性が非常に高まります。夏用タイヤ、冬用タイヤにかかわらず、タイヤの溝の深さを点検し、スリップサインが現れていたり劣化しているタイヤは危険ですので、交換する必要があります。

【スタッドレスタイヤやチェーン】

冬季の走行に備えて、スタッドレスタイヤやチェーンの状況を確認し、余裕を持って降雪に備えましょう。



【バッテリーやエンジンオイルなど】

バッテリーやエンジンオイルなどは、気温が低下すると性能が低下することがあります。走行する地域の気候に適合した点検やメンテナンスが大切です。

- ・バッテリーは、比重が下がることがありますから、液量や比重などを点検しましょう。
- ・エンジンオイルは、量だけでなく粘度を点検しましょう。
- ・冷却水やウォッシュ液は、濃度が薄いと凍結するおそれがありますから、濃度を点検しましょう。

年末年始は、火災に注意しましょう！！

秋から冬にかけて空気が乾燥し、木や落ち葉などの水分量が減少して、火が着きやすく、燃え広がりやすい気象状況となります。また、寒くなるにつれて暖房器具の使用頻度も増え、これらの不適切な取扱いによる火災なども発生しやすくなります。

《住宅防火 いのちを守る 7つのポイント -3つの習慣・4つの対策-》

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



◆おいしいレシピ◆ ～電子レンジで簡単！ミルク雑炊～

ビタミンD・たんぱく質が豊富な鮭と、牛乳を合わせた、カルシウムの効果を最大限に引き出せるレシピです。

【材料】2人分

- ・牛乳 200ml
- ・小松菜 50g
- ・鮭水煮缶詰 1缶 (90g)
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・ごはん 150g
- ・塩・こしょう 各少々



【作り方】

1. 小松菜は幅1cmに切る。
2. 大きめの耐熱容器にそれぞれ半量のごはん、小松菜、鮭（缶汁ごと）、牛乳を入れて軽く混ぜる。
3. 1人分ずつ、電子レンジで3分加熱する。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り粉チーズをふりかける。

※吹きこぼれる場合があるので、大きめの耐熱容器で作ってくださいね。
電子レンジの機種により、加熱時間を調整してください。

