

今月のテーマ

女性が気をつけたい病気・症状

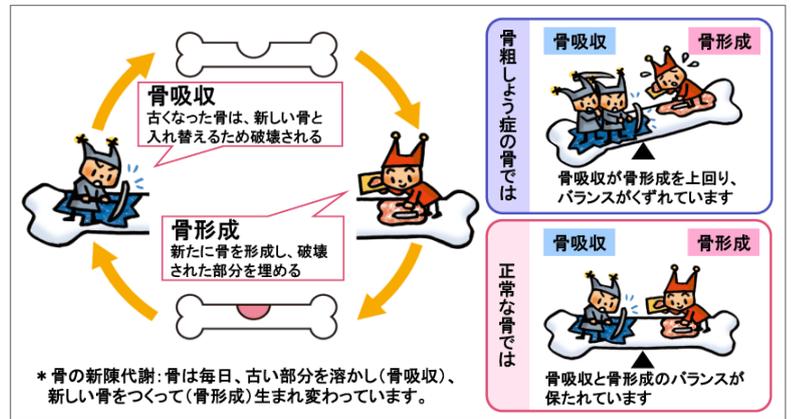
～その4・骨粗鬆症～

◆骨粗鬆症とは

健康な人は新しい骨を作る骨芽細胞と古い骨を壊す破骨細胞によって、骨形成・骨吸収がバランスよく行われています。しかし骨の新陳代謝のバランスが崩れると、骨吸収が骨形成を上回り骨量が減少してしまいます。それにより骨強度が低下し、骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカのもろい状態になり、背中が曲がったり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨折による痛みや障害はもちろん、大腿骨や股関節の骨折はいわゆる高齢者の寝たきりにつながり、生活の質(QOL)を著しく低くしてしまいます。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。これは、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが骨の新陳代謝に関わっているからです。エストロゲンには骨芽細胞の活動を高める作用があります。そのため閉経によってエストロゲンの分泌量が減少すると、骨吸収のスピードが速まり、骨形成が追いつかなくなってしまいます。またエストロゲンはカルシウムの吸収率を上げる働きもあり、閉経後は急激にカルシウム量が減少します。さらに女性は男性に比べてもともと骨量が少ないため、骨形成・骨吸収のバランスが崩れたときに、症状が表面化しやすいといわれています。その他、加齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。これは、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが骨の新陳代謝に関わっているからです。エストロゲンには骨芽細胞の活動を高める作用があります。そのため閉経によってエストロゲンの分泌量が減少すると、骨吸収のスピードが速まり、骨形成が追いつかなくなってしまいます。またエストロゲンはカルシウムの吸収率を上げる働きもあり、閉経後は急激にカルシウム量が減少します。さらに女性は男性に比べてもともと骨量が少ないため、骨形成・骨吸収のバランスが崩れたときに、症状が表面化しやすいといわれています。その他、加齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。



◆骨粗鬆症を予防するためには？

①骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するため、意識して摂取しましょう。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※ 骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mg。

◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



- ・スナック菓子
- ・インスタント食品
- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・タバコ

これらの食品、嗜好品は控えめに！



②骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨芽細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかですできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗鬆症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

大腸がん検診を受けましょう

◆大腸がん検診を受けた人は、大腸がんによる死亡率が低い

国立がん研究センターによる、1990年に40～59歳の男女約4万人を対象とした、13年間の追跡調査の結果を紹介します。

過去1年間に便潜血検査を受けた人（大腸がん検診受診あり：対象者の17%）と受けていない人（大腸がん検診受診なし）とで、その後の大腸がんによる死亡率を比較してみました。

調査開始から13年間に597人が大腸がんにかかり、132人が大腸がんで死亡しました。過去1年間に大腸がん検診受診なしの人と比べ、**大腸がん検診受診ありの人では大腸がんによる死亡率が約70%低下**していました。大腸がん検診受診ありの人では、大腸がん検診受診なしの人と比べて、**大腸がんを除くがん全体や死亡全体でみた場合の死亡率も20～30%低下**していましたが、大腸がんによる死亡率の低下の度合いが、それ以外による死亡率の低下の度合いよりも大きくなっていました。

また、大腸がん発見時の進行度でみると、検診受診ありの人で、大腸がんが早期で発見される可能性が高くなり、逆に進行してから診断される危険性は約60%減っていました。



◆大腸がん検診を受診すると…

大腸がん検診を受診していた方々は、がん全体、死亡全体で見てもリスクが低いことから、健康的な生活習慣を維持している方が多いということがうかがえます。ただし、それを差し引いても、大腸がんリスクはさらに大幅にリスクが低いことから、**大腸がん検診を受診することが、将来の大腸がんによる死亡率の減少につながる**と言えます。**健康でも定期的に検診を受けることで、たとえ病気でなくとも体調をよりよくすることにつながる**のです。

◆検診だけでなく、予防も心がけましょう

日本で大腸がん検診の方法として「効果がある」と判定されている検査は、**便潜血検査と全大腸内視鏡検査**で、がん検診の中でも効果が最もよくわかっている検診です。便潜血検査では、約7%が「精密検査が必要」という判定を受けます。この場合、必ず精密検査を受けることが求められます。精密検査の方法は、何種類かありますが、全大腸内視鏡検査が基本です。このような経過を含めて、便潜血検査による死亡率減少効果が認められています。

しかし、検診はあくまで、既にごんになったものを早く見つける手段です。大腸がん検診を受診するだけでよいのではなく、運動不足や肥満の解消、禁煙、お酒や加工肉の大量摂取を控えるなど、大腸がんの一次予防を同時に実践して、大腸がんにならないように努力していくことが大切です。



科学的に立証されている「ことわざ」

～類は友を呼ぶ～

テキサス大学のバーンとネルソンの研究により、人は自分の趣味嗜好に近い人ほど親近感を覚え、逆に遠い人ほど反発しがちになるという、「類似性の法則」が明らかにされています。この傾向は、男女の恋愛のケースにも当てはまり、夫婦がだんだん似ていくことも、科学的に見れば自然な流れといわれています。

ただし、類似性の高い人とばかりつながることは、自分の成長を止めてしまいかねません。ときには自分と異なる性質の人と触れ合うことも大切です！



今月の迷曲 vol.15

(youtubeで見られます)
Don't know why /
Norah Jones



(by 桜餅の葉っぱ)