



からだのはなし。

今月の話は、

「骨」について。



人体は約 200 個の骨が互いに連結しあってできています。骨は体を支えるだけでなく、1. 運動
2. 保護 3. 血液成分をつくる 4. 電解質の貯蔵（カリウム・リンの貯蔵）といった働きがあります。骨は皮膚と同じように細胞が毎日入れ替わります。骨の表面を覆う膜の下では、新しい細胞が作られ（骨形成）、不要になった細胞は破壊（骨吸収）されています。このバランスが崩れ破壊が進んだ状態が**骨粗鬆症**です。主な原因は①加齢 ②閉経 ③無理なダイエットです。

①年齢を重ねると骨形成に必要なカルシウムの吸収が極端に悪くなるため。

②女性ホルモンの分泌が低下。（女性ホルモンの1つ「エストロゲン」は骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあるため）

③栄養不足により起こる。特に成長期は骨を作る大事な時期です。

では、骨を強くするにはどうしたらいいでしょう？？



『**骨の形は姿勢で変わり、骨の質は運動量で変わる**』という法則があります。

つまり、骨密度が高い場所は負担が多くかかっています。宇宙に行くと骨が脆くなるという話を聞いたことありますか？これは無重力での生活により体重という負荷がかからず起こるものです。つまり、骨を強く保つには体重のかかる運動が必要です。手軽に出来るのは、やはり**散歩**！



プールでのウォーキングは体力を保つには効果的ですが、骨を丈夫に保つには不向きなのです。また、食事の面ではカルシウムだけでなく、ビタミンD（青魚・卵黄・椎茸）とビタミンK（納豆・ホウレン草・小松菜・ブロッコリー）を取りましょう。ビタミンDは腸からのカルシウム吸収を高め、ビタミンKは骨の形成を促します。また、ビタミンDは体内でも生成することができます。日光に当たることで皮膚にある物質が紫外線により分解されビタミンDになります。夏の晴れた日は6分、冬の曇った日は30分が目安です。適度な運動とバランスのとれた食事が大切です。当院で話してる「大股歩き」は筋肉を付けるだけでなく丈夫な骨を作るのにも一役かってます。一緒に健康的な身体を作りましょう！！

