

食と健康だより



2023年（令和5年）6月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさぎり病院 診療部 栄養管理室

過去に発行したものは当院ホームページ

（各科・各部のご案内

→栄養管理室）内、

或いは右のQRコード

から閲覧できます。



～ 骨粗鬆症を予防しましょう ～

骨

は私たちの身体を支える重要な役割を果たしています。骨がもろくなる「骨粗鬆症」は加齢と共に誰にでもなり得る病気です。骨粗鬆症が原因で起こる高齢者の骨折は、その後の生涯寝たきりになってしまふ可能性もあり、日常生活や生活の質に大きく影響を及ぼしてしまいます。今回は骨粗鬆症についてお話していきます。

■骨量は一生を通じて変わる

骨に含まれるカルシウムの量を、「骨量」と言いますが、骨量は一生を通じて変化しています。骨量は20歳頃にピークを迎え、その後20～30年はほとんど横ばいで推移し、50歳前後から減少していきます。加齢に伴い骨量が減少することは自然なことではありませんが、いかに減らないよう対策していくかが大切です。また、最近では無理なダイエットや痩せ過ぎ・運動不足などが原因で起こる、若い女性の骨粗鬆症も問題視されています。

■女性は骨粗鬆症になりやすい

骨粗鬆症患者の約7割が女性と報告されており、60歳代女性の約5人に1人が骨粗鬆症とされています。女性は閉経に伴い骨代謝のバランスを調節している女性ホルモン（エストロゲン）が減少するため、閉経後は骨量が急激に減少します。その後は緩やかであっても加齢に伴い更に骨量が減っていくため、女性は男性と比較し骨粗鬆症になりやすいとされています。男性は骨格も大きく太いため、元々の骨量自体は女性より多いのですが、高齢になるほど男性も骨粗鬆症のリスクは高まるため注意が必要です。

■骨粗鬆症予防のための食事と栄養

加齢に伴う骨粗鬆症の原因として、偏った食事や少食による栄養不足の影響があります。お腹が減らないの理由に、1日3食も食べないという方がい



ますが、栄養不足は骨粗鬆症になり得る要因です。1日3回食をすることを前提に、その他意識したい栄養素は次の通りです。

①カルシウム



カルシウムには骨を作る役割があり、牛乳や乳製品の他、大豆製品、干しエビやししゃもなどの小魚類、水菜や小松菜などの野菜類に多く含まれています。日本人のカルシウム摂取量は例年不足しがちと言われているため、積極的な摂取を心掛けましょう。

②ビタミンD



ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進する役割があります。カルシウムと一緒に摂取するよう意識しましょう。ビタミンDは鮭やさんまなどの魚類、きのこ類に多く含まれています。その他、日光を浴びることで体内でのビタミンD生成に繋がります。適度に外に出て太陽の光を浴びることも大切です。

③ビタミンK



ビタミンKにはカルシウムの骨への沈着を促す役割があり、納豆、ほうれん草や小松菜などの緑色野菜、わかめなどの海藻類に多く含まれています。ビタミンKは偏りの少ない食事をしていれば不足することなく十分に補える栄養素です。但し、血液凝固薬のワルファリンを使用している方はビタミンKの積極的な摂取には注意が必要です。特に納豆はビタミンKを多く含むため、服薬中の方は避けましょう。

■最後に：

食事について更に詳しく知りたい方は、下表でご案内している糖尿病教室にてより詳しくお話をさせていただきます。是非ご参加ください。また、当院では最新型の骨密度測定機器を導入しています。骨粗鬆症が気になる方は、内科にてお声掛けください。

（担当＝管理栄養士・太田 侑里）

○ ● ○糖尿病教室のご案内 ○ ● ○ ※糖尿病患者さん以外もご参加いただけます！

コロナ禍以降中止しておりましたが、2023年6月より約2年半ぶりに再開いたします。今回は、内科 弓岡医師と管理栄養士による、【骨】についてのお話です。皆様のご参加を是非お待ちしております！

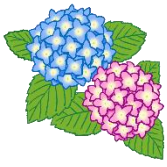
★申し込み方法などの詳細につきましては、別途案内用紙をご覧ください

日時：2023年6月10日（土）

時間：10:00～11:15（終了時間前後あり）

※定員40名とし、先着申し込み順となります。

【掲示許可】総務課



糖尿病教室のご案内



開催日 : 令和5年 **6月10日(土)**
 時間 : **10:00~11:15** (終了時間前後あり)
 会場 : **ドリームドーム**
 (なかよし保育園)
2F 多目的ホール

糖尿病患者さん以外でも
ご参加いただけます!

参加費無料

あさぎり病院より約100メートル北にございます。
エレベーターはございませんのでご了承ください。



プログラム

1. 「骨のお話」 内科医師 弓岡 稔貴
2. 「毎日の食事で丈夫な骨をつくろう!」 管理栄養士 太田 侑里

今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員数を40名とし、先着申込順とします。

~講師からの内容紹介~

- ・“知っているようで知らない”、そんな骨について詳しく分かりやすくお話しします。骨密度や骨折リスクが気になる方は是非ご参加ください。今回は糖尿病患者さんに限定していません。どなたでもお気軽にご参加ください。(内科医師 弓岡稔貴)
- ・骨の健康に「カルシウム」が大切であることはよく知られているかと思います。そんなカルシウムですが、食べ合わせ方によって吸収率が変わることをご存じでしょうか? 丈夫な骨をつくるためのお食事のポイントについてお話しします。(管理栄養士 太田侑里)

参加申し込みについて

○この教室は、当院に受診されていない方でもご参加できます。

参加申込書(ちらし)は、内科および眼科の窓口、総合待合、2Fと3Fのナースステーションにございます。またホームページからもダウンロードできます。

申し込み方法は以下の何れかとなります。

- ①参加申込書(両面印刷のちらし)に必要事項を記入の上、内科受付窓口にて提示
- ②参加申込書の内容を教室参加受付メールアドレス(eiyo@asagiri-hp.or.jp)宛に送信(右のQRコードをカメラで読み取るとメールできます)



- 教室への参加申込やその他注意事項につきましては、申込書の裏面をご覧ください。どうか、下記にお問い合わせください。(糖尿病教室に関する質問とお伝えください)

電話番号 : **078-912-7575**
 対応日時 : 月・火・水・金(日祝除く)
 対応時間 : **12:00 ~ 17:00**