

Dr.Horiguchi の健康コラム No.76(2020.3.31)

骨を丈夫にする方法

骨が弱くなると自然と背骨の圧迫骨折を起こしたり、あるいは寝返りをしただけで肋骨を骨折したりします。

骨を丈夫にするためには、ある程度骨に負荷をかけないといけません。

骨に圧力がかかることで骨の新陳代謝が良くなります。日頃からウォーキングや体操をしてください。また、1日15分ほど日光に当たることが大切です。

また、骨を強くする食品と言えはカルシウムですが、カルシウムだけでは骨は作られません。大事なものはたんぱく質とビタミンCです。これらからコラーゲンが作られます。骨の構造はコラーゲンという鉄筋にカルシウムやリンがくっついた状態です。

ところで、免疫力と骨の丈夫さとは一見関係なさそうに思えますが、実は免疫力が貧弱な人ほど骨は作られません。免疫力を上げるためには、ストレスや過労を避け、十分に睡眠をとること、散歩やウォーキングをすること、グルタミン（アミノ酸）や亜鉛を摂ることをおすすめします。

