

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.8(2014.7.28)

体の骨組みは、まさに骨そのものです。骨が弱くなると、自然と背骨の圧迫骨折をしたり、ちょっとした転倒でもあばら骨や太ももの骨を骨折したりします。ご高齢の方が骨折すれば、長期に亘って入院することもありますので、入院すれば筋肉や骨は益々衰えてしまいます。リハビリが上手くできなければ、やがて自力で歩けず、外出も難しくなります。そして“生活の質”はとても低下します。折角生まれてきたのですから、最後まで元気で生きること、それがすべての人の願いだと思います。そう考えますと、日頃から骨を丈夫にしておくべきです。それでは骨を丈夫にするために、普段何をすべきかを述べます。

### 1. 体に負荷をかけること。

骨はある程度負荷を与えないと丈夫になりません。例えば宇宙飛行士の方が、暫く宇宙に滞在すると骨が弱くなってしまいう話は、よく耳にします。骨に圧力がかかるようにすることで、骨は新しい骨が作られて、丈夫になります。誰にでも出来ることは、歩くこと、ウォーキングをすることです。

### 2. 筋肉の凝りをほぐして、血流をよくすること。

血流を良くすることで、骨の新陳代謝を促します。体操やウォーキング、マッサージ(足裏含む)、入浴など、自分にできることから始めて下さい。

### 3. 骨の材料になる食品を摂ること。

骨と言えばカルシウム(無機リン含む)ですが、小魚、ミルク、ヨーグルト、ひじきなどを摂って下さい。それ以外で大事なものは蛋白質とビタミンCです。これらからコラーゲンを作ります。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付いた状態です。カルシウムだけがあっても骨は作られません。

### 4. 免疫力を強化すること。

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、免疫力が貧弱な人ほど、骨は作られません。当然ですが、骨粗しょう症になりやすいのです。そこで免疫力を強化するには、ストレスや過労を避けること、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。

骨は体の中の支柱です。支柱なくして体勢を保つことはできません。ときに激しい体の動作ができるのは、まったく骨のお陰なのです。ところが骨には、もう一つの別な役割があります。それは体中の“炎症をくい止める”という働きです。炎症は体の病気を促進させますので、放置しておくことはできません。そこで骨が弱くなる犠牲をはらって、骨のカルシウムが溶け出て、炎症を消すのです。そういう点でも、普段からカルシウムを摂って下さい。