

# 知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ⑦

2020年11月30日掲載：骨粗しょう症を防ぐのに必要な栄養素

骨粗しょう症の予防にバランスの良い食事をとることは重要な事です。それでは、その必要な栄養素にはどういったものがあるのでしょうか。

骨折や転倒リスク低下の為に重要な栄養素として、カルシウムやビタミンD、ビタミンK、ビタミンB群、ビタミンCなどがあります。

「骨が心配だけん、しっかりカルシウムとらんとねえ。」と考える方は多いと思います。カルシウムは骨を形成するために重要な栄養素ですから、もちろん間違いではありません。ただ、カルシウムのみ補充しても骨へ吸収されないことをご存知でしょうか。腸管からカルシウム吸収の手助けをする栄養素がビタミンDとなります。実は、骨粗しょう症患者の8～9割の方で、このビタミンDが不足しているといわれており、ビタミンDが不足すればするほど、骨粗しょう症の状態も悪化します。つまり、両者バランスよく摂取することが大切となります。ビタミンDは食事や紫外線を浴びることで生成されますが、状況により薬やサプリメントでの補充を考えます。

次に、ビタミンKは昔から骨折とのかかわりが検討されてきましたが、最近、骨の石灰化（硬くする）プロセスと関連している可能性が報告されています。ビタミンKが含まれている代表的な食品は納豆であり、ごはんに添えることをお勧めしますが、血をサラサラにする薬との関連があるので注意しましょう。

その他、骨質が悪くなるのを防ぐのにビタミンB群（ビタミンB6・B12・葉酸）が関与しているとの報告や、ビタミンCを摂ることで太ももの付け根の骨折を予防するといった報告もあります。

メインとなる骨粗しょう症治療薬を内服している場合でも、これらの栄養素の摂取を心がけることは重要です。これらの栄養素は骨を強くするための材料であり、材料が不足すればメインとなる治療薬の効果が落ちます。

また、サプリメントを併用している場合、内容により副作用をおこすこともありますので、自己判断ではなく、かかりつけの先生にきちんと相談することが大切です。

「そげなら、どげな献立が、あーかいねえ。」と思われる皆様、次回、その摂ると良い栄養素を含んだ簡単レシピをご紹介します。お楽しみに。

# 骨に大切な栄養素

