



太郎

骨粗しょう症 と こども



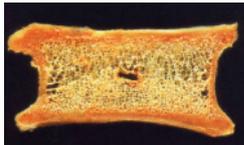
F先生

太郎: おはようございます。

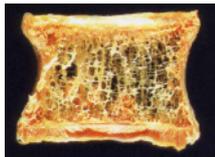
今回は骨粗しょう症についてお願いします。

骨粗しょう症ってどんな病気なの?

F先生: 骨粗鬆症とは、骨に含まれるカルシウムなどが減少して、骨の中がスカスカでもろくなり、骨折しやすくなる病気だよ。正常の骨



粗しょう症の骨



太郎: どうして女の人に多いの?

F先生: 女の方は生理が終わり閉経期を迎えると、急激に骨の量が減ってしまうんだよ。その原因は骨のカルシウムの減少を抑える働きをしている女性ホルモンのエストロゲンの分泌が閉経によって著しく低下してしまうからなんだ。現在65歳以上の女性では半数近くが、骨粗鬆症の状態であると言われているんだよ。

太郎: どうして骨粗しょう症は困るの?

F先生: 骨粗鬆症を放置すると、背骨や腰が曲がり内臓が圧迫されて、呼吸が苦しくなったり、胸焼けを引き起こしたり日常生活に支障をきたすことがあるんだよ。また、ちょっとした転倒で脊椎圧迫骨折や手首の骨折、大腿骨頸部骨折を簡単に起こしてしまうんだ。高齢で骨折を起こし長期間寝てしまうと肺炎や膀胱炎、褥瘡などを合併し約10%の人が1年以内に死亡しているとの報告もあるんだよ。

脊椎圧迫骨折

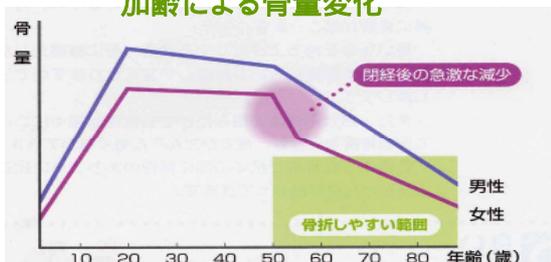
大腿骨頸部骨折



太郎: どうして骨粗しょう症が子供に関係あるの?

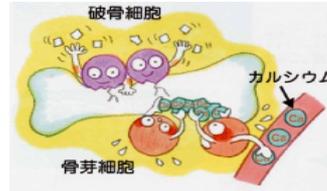
F先生: 骨はおよそ16歳ぐらいまでに形成され、20歳で骨量がピークに達するんだよ。その後、骨量は増えることなく徐々に減少し50歳頃から急速に減少するんだ。つまり子供の時期にどれだけ丈夫な骨を作ったかが、その子の長い人生の生活の質、つまり骨折などせず、いつまでも健康にすごせるかが決定するんだ。だからこどもの頃に丈夫な骨を作らなければならないんだよ。

加齢による骨量変化



太郎: 骨はどのように作られているの?

F先生: 骨は常に新陳代謝をしているんだよ。つまり古くなった骨を壊し(破骨細胞)、新しく骨を作る(骨芽細胞)ことで、常に丈夫な骨を維持しているんだ。



太郎: 骨を作るのに何が必要なの?

F先生: カルシウムと活性型ビタミンDだよ。活性型ビタミンDはカルシウムを腸管から吸収するのに必要なビタミンなんだ。

太郎: 活性型ビタミンDはどのように作られているの?

F先生: 食物にはプロビタミンDとして含まれており、このプロビタミンDが日光(紫外線)の作用により皮膚でビタミンDになり、さらに肝臓、腎臓の作用で活性型ビタミンDとなるんだ。

太郎: 骨粗しょう症の予防は?

F先生: 先のグラフから分かるように、骨の量はすべての人が年齢とともに徐々に減少していくんだ。高齢になっても骨の量を高く維持するためには、20歳での骨量のピークをできるだけ高くすることなんだよ。そのためには、子供の頃に丈夫な骨を形成することが最も大切なんだ。

太郎: 具体的にどうすれば良いの?

F先生:

1)  現在多くの子供たちがゲームや受験勉強で屋外で運動することが少なくなっているよね。日の当たる屋外で運動することが少なくなってきたら、日光にあたることで活性型ビタミンDが作られカルシウムの吸収が増加するんだ。また運動により骨の新陳代謝が促進されるんだ。だから外で元気に遊ぶことが大切なんだよ!

2)  食事のバランスが大切なんだ。偏食や誤ったダイエットはせず、カルシウムやビタミンDを含むバランスのよい食事をとることが大切なんだよ!

カルシウムの年齢別1日カルシウム必要量は、幼児で500mg、小学生で700mg、中学生・高校生で700~900mgとされていますが、実際多くの子供達が目標値を摂取できていないんだ。下の表を参考に食事の工夫が必要だね!

- カルシウムの多い食品
 - 牛乳1本 220mg
 - 木綿豆腐半丁 180mg
- ビタミンDの多い食品
 - 干したシイタケ
 - 卵
 - 魚肉(カツオなど)