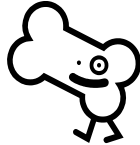




★骨とカルシウムのはなし★

日本人にはカルシウム不足の人が多く、それが将来的に骨粗鬆症を招く大きな問題だと言われていいます。そこで今回は骨やカルシウムについてお伝えしていきます。

意外と知らない骨の特徴



ヒトの骨格は206本の骨でできており、その重さは体重の16~18%を占めます(体重50kgの場合8~9kg)。

正常な骨は新陳代謝を行い、骨を壊す破骨細胞と、骨を作る骨芽細胞の2つの細胞のはたらきによって古い骨は新しく作り変えられ、一定の骨量を保っています。

骨は筋肉と連動して身体を動かしたり、様々な身体の組織の重みを支えています。また、骨の中でも頭蓋骨は脳を、肋骨は内臓を守る役割をしています。骨髄では白血球や赤血球、血小板などの血液が作られます。

『骨粗鬆症』ってどんな病気??

骨の新陳代謝のバランスが崩れる(骨を作るはたらきより骨を壊すはたらきの方が活発になる)ことにより、骨の中がスカスカでもろくなってしまう病気です。骨粗鬆症になってしまうと、尻もちをついたり、ちょっと転倒しただけでも簡単に骨折しやすくなります。高齢の女性に特に多く見られ、一度骨折してしまうと治りにくく、寝たきりになってしまうこともあるようです。

骨を作るはたらきのある骨芽細胞を活発にさせるのがエストロゲンという女性ホルモンなのですが、閉経後はこのエストロゲンの分泌が低下してしまうため、急激に骨密度が低下し、骨粗鬆症を招くと言われています。しかし普段からカルシウムをしっかり取り、適度な運動をしていれば防ぐことができます!

骨を強くするには?



① カルシウムの摂取

厚生労働省が定める、日本人の1日に必要なカルシウムの量は700mgです。(骨粗鬆症の予防には800mg必要!)これをクリアするには最低でも朝、昼、晩の3食ごとにコップ1杯の牛乳を飲む必要があるという計算になります。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品に含まれるカルシウムは吸収されやすいので、積極的に食べるようにしましょう。



② 適度な運動

ウォーキングやジョギング、球技など、足の裏や手のひらから直接骨に振動を与えられる運動をすることで、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。しかし、この刺激の少ない水泳選手は、骨密度が少ないという研究結果もあります。



③ ビタミンDの摂取

カルシウムと一緒に摂取することで、腸からのカルシウムの吸収を高めるはたらきがあります。魚、きのこ類、鶏卵に多く含まれています。



④ 日光浴

紫外線に当たることで皮膚ではビタミンDが作られます。お肌のトラブルが気になりますが、ガラス越しの日光でも十分に効果があります。

骨の強化に加圧は効果的!!



骨折などの怪我をした時の治療に、加圧トレーニングは非常に効果的です。成長ホルモンを大量に分泌させることで新しい骨を早く作ることができることと、血流が良くなることで患部に送られる血液と酸素が増え、通常よりも早期に回復すると言われています。

また、加圧トレーニングの急性効果として、骨を破壊する細胞のはたらきを抑制することができるようです。慢性効果としては骨を作る細胞のはたらきを促進すると言われています。

加圧トレーニングは筋力UPやシェイプアップ以外にも、このように骨を丈夫にする効果もあるのです!!