

健康商談室・骨質酥松症③

预防骨质酥松症的关键所在

骨质酥松症的预防，取决于每个人的生活态度。敬请各位注意以下几个方面，多为自己的骨头着想。

关键之一 多多摄取含钙量高的食物

现在，厚生劳动省发表的一般成人每天所需的钙质为 600 毫克。可是，日本人唯一在“钙”这一营养元素上，没有达到标准。只是，据说即使每天的摄取量达到了 600 毫克，也无法充分抵御发生在中年过后的骨质酥松症。可见，我们人体是多么需要钙这一元素啊！有人认为，进入闭经期的女性，其每天的钙质摄取量，甚至需要达到 1000 毫克。

且说含钙量高的食物，除了小鱼儿类以外，还有牛奶。牛奶中的钙质不但易于人体吸收，它还富含优良的蛋白质。因此，最好保证每天喝 200 毫升牛奶。

如何有效地摄取钙质

下图标示的是一些食物的含钙量，敬请参考这些数据，争取做到每天摄取 600 毫克钙质。另外，同时摄取有益于钙质吸收的维生素 D，效果会更好。

摄取量可达到 200 毫克的食物一览表

200 m g のカルシウム一覧表

● 乳制品 / 乳製品

牛奶 200 毫升 / 牛乳 200 m l
酸奶 200 克 / ヨーグルト 200 g
加工奶酪 30/克 プロセスチーズ 30 g

● 小鱼类 / 小魚類

干虾 10 克 / 千しエビ 10g
小杂鱼干 30 克 / にぼし 30 g
咸干沙丁鱼 15 克 / 丸干しいわし 15 g
公鱼 25 克 / わかさぎ 25g

● 豆类 · 豆制品类 / 豆類 · 豆製品

黄豆 80 克 / 大豆 80 g

健康相談室／骨粗しょう症③

骨粗しょう症 预防のポイント

骨粗しょう症を予防するには、日常生活の送りかたが重要な要素になってきます。次のようなことに注意し、骨の健康に気を配りましょう。

point 1 カルシウムいっぱいの食事をとろう

現在、厚生労働省が示すカルシウム所要量は、一般的の成人で 600 m g です。ところが、日本人にとって唯一その基準に達していない栄養素がカルシウムなのです。しかも、もしもその所要量をとっていたとしても、中年以降の骨粗しょう症対策としては、不十分といわれるほど、わたしたちの体には多くのカルシウムが必要なのです。閉経後の女性などは、1000 m g のカルシウムをとるべきだという意見もあります。

さて、カルシウムの多い食品では小魚類

のほかに牛乳があすすめです。牛乳はカルシウムの吸収率が高いだけでなく、良質なタンパク質も豊富な食品なので、1 日 200 m l は飲みましょう。

カルシウムを効率よくとるには

以下（左）の図は食品に含まれるカルシウムをしめしています。これをめやすに 1 日 600 m g のカルシウムをとりましょう。また、カルシウムの吸収をよくするビタミン D もいっしょにとると効果的です。

point 2 日光に当たろう

太陽の紫外線には、皮膚の下などにあるプロビタミン D を、骨へのカルシウムの吸収に必要なビタミン D にかえる働きがあります。1 日 30 分くらいの散歩で十分ですので、部屋の中にこもりがちな人は、散歩を日課にするなど、日光に当たることをこころがけましょう。

方块儿豆腐（木棉）150克/木綿豆腐
150g
油炸掺菜的豆腐团 60克/がんもどき 60g
冻豆腐 40克/こうや豆腐40g

●海藻类/海藻類

干羊栖菜 15克/干しひじき 15g
生裙带菜 100克/生わかめ 100g
海带 40克/こんぶ 40g

●种核类/種実類

芝麻 20克/ごま 20g

●蔬菜类/野菜類

油菜（小松菜）80克/小松菜80g

富含维生素D的食物 ビタミンDの多い食品

干冬菇、沙丁鱼、鲤鱼、鸡蛋等/干しい
たけ、いわし、かつあ、卵など

关键之二 多晒太阳

太阳紫外线拥有把人体皮肤下的前维生素转换成吸收钙质所必不可少的维生素D 的功用。一天只要散上半个小时的步就足够了。所以，希望总是呆在家里的人，尽可能地养成每天散步的习惯，争取时常晒太阳。只是过于强烈的阳光会有损身体，因此，需要注意避免在早晨 10 点至下午两点之间过长时间地呆在直射阳光下。

关键之三 适当地运动

人在运动时产生的兴奋，会传达到骨头里，从而促使造骨细胞活跃起来。为造就一副强壮的骨骼，最好是坚持每天运动半个小时（呼吸变粗即可）。



ただし、強すぎる紫外線は体に有害となることもあります。午前10時から午後2時までは直射日光に長く当たりすぎないように注意しましょう。

point 3 適度な運動をしよう

運動をするとその刺激が骨に伝わり、骨をつくる細胞を活発にさせます。骨を強くするためにも、1日30分くらい息がはずむていつの運動をしましょう。

point 4 骨の検診を受けよう

骨粗しょう症は、早期に発見し予防や治療の対策をあこなうことが大切です。一度減ってしまった骨量を増やすことは至難のわざです。若いうちから骨を強くする生活習慣を身につけておくことが必要です。また、骨量の少ない人でも努力次第で普通の人と変わらない生活を送ることができます。若いうちから骨の検診を受け、骨粗しょう症の危険がないか調べておきましょう。骨の検診法は、二重エネルギーX線吸収法(図1)、単一エネルギーX線吸収法(図2)、定量的CT法、超音波伝導法(図3)などがあります。わが国では図1の方法が広く用いられていますが、最近では図3の方法が注目されています。

图一/图1



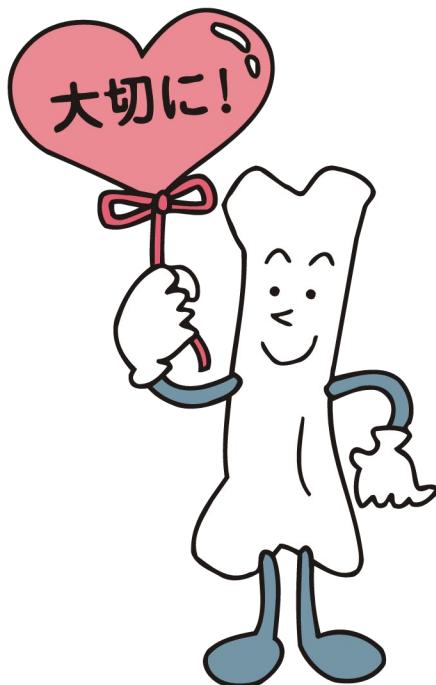
通过两种不同波长的X光，测量脊椎及大腿骨的骨质含量。所需时间为10至15分钟。/二波

关键之四 接受骨质检查

对付骨质酥松症，最重要的是进行早期预防、发现和治疗。骨质含量一旦减少，要想增加是极不容易的。因此，在年轻时就刻意养成强化骨骼的生活习惯，是十分重要的。

另外，骨质含量少的人，只要努力，也可以过上与一般人相同的生活。最好是年轻时做一下骨质含量检查，看看自己有没有罹患骨质酥松症的危险。

骨质含量检查的方法分为双重动能透视吸收法（图一）、单动能透视吸收法（图二）、定量型 CT 检查法以及 B 超传导法（图三）等等。在我国，普遍采用的是图一所示的方法。最近，图三所示方法，亦颇受瞩目。



(未完待续)

[摘自《这些一定要知道 骨质疏松症》]

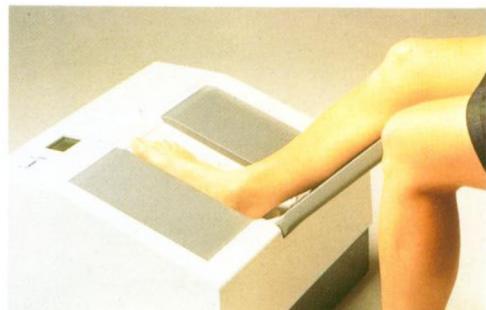
長の X 線で脊椎や大腿骨などの骨量を測定。検査時間は 10～15 分位。

图二/図2



通过单种波长的 X 光，测量前臂骨及脚后跟的骨质含量。/一一波長の X 線で前腕骨または足のかかとの骨を測定。

图三/図3



利用 B 超测量脚后跟的骨质含量。所需时间为 10 至 15 分钟。/超音波によってかかとの骨量を調べる。検査時間は 10～15 分位。

じごう つづ
(次号に続く)

〔「これだけは知っておきたい骨粗鬆症」(株)社会保険出版社発行)より抜粋〕