

# 丈夫な骨づくりでいつまでも健やかに

高齢者が寝たきりになる大きな原因は転倒による骨折です。高齢者が骨折を起こしやすい背景には加齢に伴う骨量の減少があります。しかし、骨量の減少は食事の工夫や運動で抑えることができます。いつまでも健やかな生活を送るために丈夫な骨づくりに努めましょう。

## 骨粗しょう症が背骨の圧迫骨折を招く

かかととお尻、背中を壁につけてまっすぐ立ち、この状態で後頭部を壁につけてみてください。後頭部がつけられない、またはつけようとすると背中やお尻が壁から離れてしまう場合は、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折しているかもしれません。

骨折という痛みを伴う印象がありますが、実は圧迫骨折は日常生活の中で徐々に背骨がつぶれて骨折に至るため、痛みなどの症状が現れないことがほとんどです。しかし、1カ所でも圧迫骨折を起こすと、その上下の背骨に大きな負荷がかかり、連鎖的に骨折が生じ、場合によっては激しい腰痛や背部痛を招くことがあります。

一方、転倒による骨折で最も多い箇所は太ももの付け根の骨です。ここが折れると手術になる確率が高く、長期間の安静が必要となり、寝たきりのリスクが高まります。圧迫骨折、転倒骨折のいずれの場合も、生活の質(QOL)の低下を招きます。

## 垂直方向に力がかかる運動が骨を強くする

圧迫骨折や転倒骨折を避けるには日ごろから骨を丈夫にすることが大切です。そのためにぜひ取り組みたいのが運動です。

骨を構成する細胞には古い骨を破壊する破骨細胞と新しい骨をつくる骨芽細胞、そして骨細胞があります。骨細胞は衝撃を感知するセンサーのような役割をしていて、衝撃を感知すると骨芽細胞に骨をつくるように指令を発します。その結果、骨密度が高まり、骨が強くなります。

これまでの研究で、骨細胞が感知しやすいのは立位での垂直方向の衝撃であることがわかっています。例えば、地面を強く踏みしめる足踏みや縄跳び、ジョギングなどの運動は垂直方向に強い力がかか

クスリです。

るので骨づくりに有効です。ウォーキングの場合は、のんびり歩くのではなく、背筋を伸ばして歩幅を広くとり、少し速めの速度で歩くといいでしょう。

## ビタミンDやK、たんぱく質もしっかりと

もう一つ、骨づくりに欠かせないのが食事です。骨の材料であるカルシウムはもちろん、腸でのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂るようにしてください。ビタミンDはサケやカツオ、サバなどの魚や、干しいたけやきくらげなど乾燥したきのこ類に豊富に含まれます。また、ビタミンDは紫外線を浴びることで、皮膚で合成されます。

そのほか、骨にカルシウムが沈着するのを助けるビタミンKや骨質に関係するたんぱく質もしっかり摂りましょう。ビタミンKは納豆やワカメ、緑黄色野菜などに、たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。骨の健康についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀直子

**ご意見をお寄せください**

### 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。  
締め切りは、4月5日(当日消印有効)です。

**プレゼント 100名様**

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。  
欲しい型のアルファベット(AまたはB)を明記してください。

**回答方法** ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

**ハガキ**

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- コロナ禍で健康意識が変わったことはありますか?(1.食事 2.運動 3.睡眠 4.健康食品 5.その他 6.ない)
- ②を選択した理由
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別 ⑨年齢
- 電話番号 ⑩欲しい型のアルファベット(A・B)

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/UJMOD3ET>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life3月号係

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ (検索)

**〈健康脳クイズの答え〉**  
答えは、「スダチ」でした。

ダ	コウ	ハケ
イ	ザカヤ	
ス	イシ	モンチ
ス	ヨカン	
エンソク	ジ	
キシヤ	ハル	

次号予告 4月号は「ストレッチ」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6366-5322 E-MAIL:info@e-classa.com

# 整えよう!! 体リズムで毎日元気

特集



■丈夫な骨づくりでいつまでも健やかに...4  
フードウェアセットを100名様にプレゼント...4

## 知っていますか? 体内時計

### 体内時計のリセットが健康の鍵

体内時計は、朝の目覚めや夜の睡眠のリズムをつくる

人間は朝になると目が覚め、夜が来ると眠くなります。また、一晩の眠りの間にも、体を休ませるレム睡眠と脳を休ませるノンレム睡眠を繰り返しています。体内時計は、このような覚醒や睡眠のリズムをつくっています。

体内時計の1日は24時間と少し



私たちは地球の自転に合わせて1日24時間の生活リズムで過ごしていますが、体内時計は24時間より少し長いことがわかっています。体内時計の針を生活リズムに合わせて合わせると、体には備わっています。



メイン時計とサブ時計がある



体内時計は2種類あります。メイン時計は脳内の視交叉上核と呼ばれる場所で全身の体内リズムを、サブ時計は臓器や皮膚などほとんどの細胞にあると考えられていて、個々にリズムを刻んでいます。

体のリズムを刻んでいるのは体の中にある「体内時計」です。この体内時計をいかにリセットするかが重要です。

体内時計のリセットにより、良質な睡眠と規則正しい生活習慣が得られる

体内時計は睡眠と覚醒のリズムだけでなく、体温、血圧、脈拍、ホルモンの分泌など、さまざまな生活リズムを刻んでいます。体内時計をリセットすればこうした体のリズムが整い、良質な睡眠と規則正しい生活習慣が得られます。

「食事」と「太陽光」のW刺激で体内時計をリセット



メイン時計は目に近い視交叉上核にあるため、朝の太陽光の刺激で時計の針合わせをします。また、毎朝規則正しく食事をすると、それが刺激となって視交叉上核を介さずにサブ時計の針が調整されます。

体内時計とヒスタミンとメラトニン



ヒスタミンとメラトニンは眠りを調節するホルモン。最近注目のメラトニンは朝日を浴びると分泌がストップし、体が目覚めます。約14~16時間経過すると再び分泌ははじめ、徐々に量が増えて眠気を感じます。

年齢	朝型	中間型	夜型
20代	4時より前	4~5時	5時より後
30代	3時半より前	3時半~4時半	4時半より後
40~50代	3時より前	3~4時	4時より後
60代以降	2時半より前	2時半~3時半	3時半より後

イラストレーション: 橋本 豊

## あなたは朝型それとも夜型? 自分の睡眠の型を知ろう

予定のない休日の前夜に目覚まし時計をかけずに寝て、寝た時刻と起きた時刻の中間時刻を出してみてください。右表のどこに当てはまりますか。例えば、夜型なのに朝から仕事をしなければいけない人は、中面の体内時計のリセット法を活用して、より快適に過ごせるように。

※夜中の0時に寝て8時に起きたら、中間時刻は4時



