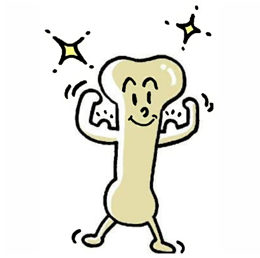

あすなろ薬局だより

骨を丈夫に保つために

2015年6月

加齢に伴い骨密度は減少します。女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが、高齢になってからも充分な骨密度を保つために、予防しておくことが大切です。

○骨密度を低下させない食事療法

骨粗鬆症の予防と治療で大切なことは、栄養のバランスを考えた食事をとることです。

骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂り、骨を丈夫にしましょう。特に、カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率が良くなります。

・カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など・・

・ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど・・

○適度な運動を心がけましょう

座ってばかりいて身体を動かさないと、筋力が落ちて骨がもろくなります。骨に適度な刺激を与えるために、適度な運動(例:散歩、ジョギングなど)を日常生活に取り入れましょう。

○日光浴も大切です

日光浴は紫外線の働きによって、皮膚を通じてビタミンDを作り出し、カルシウムの吸収を助けます。適度に日光に当たるようにしましょう。

○骨粗鬆症と診断されたら・・

骨粗鬆症の治療薬は大きく分けて ①骨がもろくなるのを抑える薬 ②骨の形成を促す薬 ③腸管からのカルシウムの吸収を促し、体内のカルシウム量を増やす薬 があります。お薬によって、毎日飲むもの、1週間に1度服用するものなど様々です。主治医の指示に従って正しく服用しましょう。

また、骨粗鬆症のお薬を処方してもらっている方は、サプリメントのカルシウム剤を一緒に摂るとカルシウムを摂りすぎてしまうことがあります。(高カルシウム血症) サプリメントを服用する際は医師や薬剤師に相談してください。

参考文献:iihone.jp 骨粗しょう症HP

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301