

～山の薬剤師だより 令和6年6月号～

骨の新陳代謝

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置達也

今年は、例年に比べて数日遅く梅雨入りしました。梅雨に入るとジメジメと蒸し暑く、雨の影響で運動する機会が減ることから、心と身体のどちらもなかなか元気が出ませんよね。運動や日光浴が減ると、実は「骨」にも影響が出る可能性があるのです。

骨は、体重を支えたり臓器を守ったりなどの重要な役割を持つ、とても丈夫な物です。

しかし、骨は作ってそのままにしておくと、次第に脆くなっていきます。そのため、骨は常に少しずつ壊され、新しいものになっているのです。そして、この「骨を作り替える（骨代謝）」に影響を与えるのが食事、運動と日光です。

骨を作る材料は、カルシウムとコラーゲンです。カルシウムを多く含む食品としては乳製品、小魚や海藻類です。また、食品から効率良くカルシウムを吸収するにはビタミンDが必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食品に含まれていますが、日光（紫外線）を浴びることにより皮膚で作ります。日照時間の短くなる梅雨の時期はビタミンDを作り出すことが難しいので、食事で補いましょう。

次に、コラーゲンです。コラーゲンとはタンパク質の一種で、体内で合成されます。豚肉、鶏肉、大豆や魚介類などがコラーゲンを作るのに良いとされています。また、合成にはビタミンCも必要となるため、野菜や果物などもバランス良く摂取するように心掛けましょう。

食事に加え、散歩などの運動を行うことで骨が刺激され、骨代謝が促進すると云われています。また、運動により筋肉量が増えると、血流が良くなるため骨代謝がさらに促進されるだけでなく、転倒の予防にも繋がります。外に散歩に行けない時は、段差や階段の昇り降りなどを安全に配慮しながら行うことをお勧めします。

食事の注意点として、一部の抗生物質や骨粗鬆症の治療に使われる薬の中には、多量のカルシウムと一緒に摂取することで身体に吸収されにくくなり、効果が弱くなってしまふものがあります。また、カルシウムやビタミンDの摂り過ぎは、高カルシウム血症を引き起こし、食欲不振や腎機能障害が起こることがあります。薬やサプリメントなどの飲み合わせで不安のある方は、ぜひ薬剤師に相談してください。

最後に、人間の骨密度は20歳頃をピークとして、徐々に低下していきます。その時、カルシウム不足や運動不足が続くと骨密度の低下が早くなってしまいます。そして、一度低下してしまった骨密度を回復させるのはとても難しいことです。日々の生活の中で食事や運動に気を付け、骨を若く保ち続けるようにしていきましょう。

