人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

⑤1 骨粗しょう症…予防できるもの、できないもの

前回は骨の構造を説明したのち、骨粗しょう症の原因を紹介しました。「骨粗しょう症」と聞くと、お年寄りの病気というイメージが強いのですが、生活習慣が深くかかわっています。

骨粗しょう症の危険因子は数多くありますが、表のように除去（予防）できるものとできないものに分けることができます。ここでは予防できる危険因子の影響について紹介します。

カルシウム（Ca）は骨の重要な構成成分です。古くなった骨は壊され、骨からカルシウムが血液へと溶けだし、新たに血液からカルシウムが取り込まれて新しい骨が作られます。こうして、繰り返し作り直すことによって骨の強さを保っています。

一方、血液中のカルシウムも生命維持に重要です。血液の凝固を促して出血を予防し、心筋の収縮作用を増し、筋肉の異常な興奮性を抑えます。そのため、カルシウムが不足すると、骨のカルシウムを取り崩して血液中のカルシウムを保ちます。

骨の健康には、十分量のカルシウムが必要なのです。しかし、カルシウムを多く取るだけでは解消されません。まず、カルシウムの腸からの吸収を促進するビタミンDが必要です。皮膚もビタミンDを作っていますが、紫外線の助けが必要なので、日光に当たる必要があります。カルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも必要です。その他、さまざまな栄養素やミネラルを過不足なく摂取することが大切で、無理なダイエットや偏った食事はNGです。食塩を摂りすぎると、腎臓は過剰なナトリウムを排せつしますが、カルシウムも引き連れて排せつします。喫煙、過量の飲酒や過量のカフェインも骨代謝に悪影響を及ぼします。

前回、紹介した鉄筋コンクリートのコンクリートに相当するカルシウムとリンからなるハイドロキシアパタイトの中にはカルシウムの100分の1くらいですがマグネシウムが入っており、骨の強さを保つために重要な役割をしています。

過剰のリンは腸からのカルシウムの吸収を妨げるので、リンの多いインスタント食品や加工食品はほどほどにする必要があります。

運動によって骨に適度な負荷をかけると骨芽細胞が活性化され、新しい骨を作る働きが促され、骨形成におけるカルシウムの利用効率が良くなります。そのため、ほどよい運動は骨粗しょう症の予防に必要です。

※次回は「骨粗しょう症になると…」です。

骨粗しょう症の危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性（女性）	ビタミンD不足
人種	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い初潮	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端なダイエット
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e－ヘルスネットから引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㊲

みなさん、こんにちは！ ぼくはインフルくん。こよみのうえではもうあすからヤヨイ。ケイチツもちかい。ハルのおとずれをかんじるキセツだね。

コロナちゃん、カタチをかえて、まだまだゲンキいっぱいあばれている(@_@) バアイによって、カンセンシャがかぞくたんいでひろがり、センセンキョウキョウとしちゃうよね。トウジシャはあせらずかかりつけのおいしゃさんやシンライできるひとにそうだんしよう。

はやってる病気は？

ライシュウには11さいいかのコドモのワクチンせっしゅけんのハイフがはじまる。きぼうするひとは、かかりつけいにヨヤクしましょう♪ ほかのやりのこしのワクチンとのせっしゅかんかくもヨウカクニンだね。

セカイではフジョウリにひとがイノチのキキにさらされている((+_+)) とにかくたいせつなイノチ♡ まもってまもられて…それでもあしたはやってきます(^ω^) まだまだがんばっていきましょー(^^)♪ それじゃまたねー。つづく。

（28日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（2月14～20日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	4	5	5	3
咽頭結膜熱	3	7	4	10
A群溶連菌咽頭炎	17	7	1	7
感染性胃腸炎	494	330	284	306
水痘	4	2	3	5
手足口病	21	5	10	9
伝染性紅斑	0	1	0	0
突発性発疹	20	13	14	16
ヘルパンギーナ	1	2	0	1
流行性耳下腺炎	2	1	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	1	4	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社
◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで
桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4
内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998
万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目～本町5丁目（美喜仁付近）（コバトラ薬局付近）
武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667
株式会社 青姫 デイサービス うてな 住宅型有料老人ホーム うてなタウン TEL.0277-52-2497
DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店
会員募集中 フィットネス施設体験無料 スポーツクラブ 山前 足利市山下町1281 お申し込み・お問い合わせ TEL.0284-65-4310
たつ吉 和膳 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります
デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581
一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178
あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1