



今年の夏の暑さも異常でした。夏の疲れがまだ回復していないまま秋を迎えていませんか？食欲、運動の秋に少しずつ身体を動かし、夏場に運動ができなかったツケを取り戻しましょう。今回のテーマは、骨粗鬆症の「続発性骨粗鬆症」についてと「タンパク質が足りてない！！」です

♠ 骨粗鬆症は大きく分けて2つに分類されます

- 原発性骨粗鬆症： 通常言われている「閉経後骨粗鬆症」や「男性骨粗鬆症」「妊娠後骨粗鬆症」など
- 続発性骨粗鬆症： 内分泌性 栄養性 薬物 不動性（動かない） 先天性
その他（関節リウマチ・糖尿病・慢性腎臓病・肝疾患・アルコール依存症）

その中でも「続発性骨粗鬆症」とは？

骨粗鬆症を引き起こす遺伝的素因、生活習慣、自然閉経および加齢以外特定の原因が認められる場合に「続発性骨粗鬆症」と称します。

続発性骨粗鬆症は「骨密度低下」と「骨の質の劣化（骨質といいます）」の両者によって骨折リスクが原発性骨粗鬆症より上昇します。

<特に骨質劣化をもたらす原因として>



ステロイド薬



飲酒



喫煙



関節リウマチ



糖尿病

などがあります。

対策は、生活習慣病など原疾患の治療、原因薬物の減量ないしは中止ですが、治癒あるいはコントロールが困難な場合は、「続発性骨粗鬆症」として積極的治療が必要となります。

<どちらの骨粗鬆症に対しても>

しっかり評価 ⇒ 適切治療法の選択 ⇒ 治療の継続 が重要です。

「生活習慣病」を見直し、しっかり治療することはとても重要です。担当医に相談してみてください。



「タンパク質が足りてない！！！」



いま、戦後レベルの低水準（1950年代レベル）

肉・魚・卵・大豆・乳製品などの食材に豊富に含まれている栄養素が「タンパク質」で「身体を作るもとになるもの」です。「炭水化物」や「油脂」と並ぶ3大栄養素です。タンパク質がなければ人間の身体を作ることができないのです。

（ただし腎臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は適切な量での制限があります）

<諸外国の一日当たりのタンパク質摂取量の比較>

欧米諸国 75g 以上 (19歳以上)

日本 72.2g (20歳以上)

<どうしてタンパク質が不足している？>

検証 ① ひと手間かけないと口にできない？

冷蔵庫に食材があるけれど手間を考えると面倒・・・

(煮たり、焼いたり、茹でたり・・・)

検証 ② 景気の影響を少なからず受けている？

景気が悪くなると安くて満腹感を得られやすい炭水化物の比率が上がりやすくなる

検証 ③ 朝食で取り入れるのが難しい？

朝食の欠食率が多く、特に男性は20代～40代までが2割超え。

今の子どもたちも給食でしかタンパク質がとれていない、という話も聞きます。

検証 ④ いつでも食べ物にありつける？

24時間コンビニが開いているので簡単に美味しい炭水化物を選んでしまう。

検証 ⑤ 男性はラーメン、女性はダイエットに夢中？

男女とも今の食生活で本当にいいのか、自己検証を。

<人間の身体のタンパク質量は？>

身体の30%がタンパク質で成り立っています。(体重70kgの男性であれば21kgはタンパク質)

約65%は骨格筋、残りの35%は骨・内臓・血液・肌・髪・爪。あなたという人間を形成している細胞や組織の材料として使われます。そして、刻々と分解、再生されています。



<タンパク質が不足すると・・・>

・太りやすくなる

身体は一定量のタンパク質を要求する。少ないとタンパク質量が満たされるまで食べ続けカロリー過多で肥満

・生活習慣病のリスクが高まる

タンパク質不足で内臓脂肪が増え、インスリン抵抗性を引き起こす物質が分泌 → 糖尿病

・老化スピードが増す

タンパク質は筋肉量維持の第一条件。不足で実年齢以上に老化スピードが増す

・免疫力が低下する

ウイルスの情報を記憶して再度攻撃されたら退治してくれる抗体の材料でもある

・心の健康が損なわれる

脳内の情報伝達物質の材料となる。伝達物質をやり取りして様々な感情を生み出し認知機能を維持。

「やる気」のドーパミン、「心の安定」のセロトニン。不足するとイライラや不安の感情に支配。

(雑誌 マガジンハウス Tarzan 参照)

タンパク質をしっかり摂取し身体を動かし、筋肉を増やし自分の足で歩いて楽しく過ごしましょう！！

編集後記・・

暑さを忘れてやっと爽やかな秋です。心も身体もリフレッシュし存分に季節を楽しみましょう。

文字が多くなってしまった「ほね」通信です。お伝えしたいことが沢山あり、盛りだくさんな秋号でした
ご一読ください。

骨粗鬆症リエゾンマネージャー：堀田智恵子 記