

1年生の皆さんへ

学校医ご指導のもと、私たちの身体をささえている骨の健康を判断するために、骨密度測定を実施しました。その結果が検査機関より届きましたので通知いたします。

骨量には、運動・牛乳摂取・欠食の有無等の多くのライフスタイルの影響が関係しています。運動が十分でも、朝食の欠食や牛乳は、小学校や中学校までは給食で少なくとも飲用できていても、高校生になると意識しないと飲まなくなるまたは、チャンスがないためか摂取が少ないと骨量には大きく影響します。

若い頃から気をつけたいと言われている「骨粗しょう症」は、骨に隙間ができてもろくなる病気です。背中に痛みが出たり、骨折しやすくなったりします。

一生のうちで最も骨密度が高まるこの成長期に必要な生活習慣と食事またカルシウムの摂取のために丈夫な骨をつくるのが大切です。

丈夫な骨を作るには

何故、骨の発育が必要なのでしょう

A 骨の役割を考えてみましょう

- 1 身体を支える・・・体重を支え姿勢を保ちます。
- 2 臓器を守る・・・脳や内臓など臓器を囲んで外部の衝撃から守ります。
- 3 カルシウムを蓄える・・・全身カルシウムの99%は骨に存在し、身体に必要なカルシウムを蓄えており、血液中や細胞内のカルシウムが不足すると、骨から少しずつカルシウムを溶け出します。
- 4 骨髄で血液成分をつくる・・・骨髄で赤血球、白血球、血小板などがつくられます。

若い頃から気をつけたいと言われている「骨粗しょう症」は、骨に隙間ができてもろくなる病気です。背中に痛みが出たり、骨折しやすくなったりします。

B 食事で補う骨に必要な栄養と役割

1 カルシウム

(骨や歯をつくり、カルシウムの99%が含まれています。)

※ 牛乳、乳製品、大豆製品、魚介類、緑黄色野菜、海藻類に含まれています。

カルシウムには、骨をつくるだけでなく身体の調子を整える大切な役割を担っています。

- ① 骨や歯の表面(エナメル質)を丈夫にする。
- ② イライラなど精神的興奮を静める。
- ③ 筋肉の動きをなめらかにする。
- ④ 体内の神経や血液を通じてさまざまな物質を運ぶ。

2 ビタミンDやビタミンK

(積極的にカルシウムを摂ってもなかなか吸収されにくく、ビタミンDやビタミンKと一緒に摂ると身体に吸収しやすい性質があります。また、骨の代謝を活発にします。)

※ ビタミンD: 太陽の光に当たることでも皮膚下でビタミンDがつけられ身体の中に取り入れるしくみがあります。

※ ビタミンD、ビタミンK:

しいたけ、卵黄、サケ、納豆、きくらげ、ブロッコリー

3 マグネシウム

(骨、歯を強くします。)

※ 海苔、ごま、アーモンド、絹ごし豆腐

4 たんぱく質

(骨の土台となるコラーゲンをつくります。)

※ マグロの赤身、卵、さば、鶏肉、さんま、豚肉、ひらめ

丈夫な骨をつくる習慣

骨を守るために日常生活ですることは、食事で十分な栄養を摂取するだけではありません。どのような生活を送ればよいのでしょうか？

骨の発育を妨げる原因は、運動不足、便利な生活と生活習慣に大きく関わりを持っています

1 よく身体を動かし、運動をしましょう。

身体を動かすと、血液の循環がよくなります。カルシウムが体内にめぐります。

運動することによる効果は ①骨を刺激してカルシウムを骨にする。
②血流をスムーズにしてカルシウムを運ぶ。
③骨とともに身体を支える筋肉をつくる。

2 日光を浴びましょう。

カルシウムを骨にする働きを助けるビタミンDを活性化させます。

3 食品添加物が多く含まれている食品の摂取を控えましょう。

加工食品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水・炭酸飲料など手軽に食べられる食品に頼りがちになると注意が必要です。

これらの食品または飲料水には、「リン」が多く含まれています。リンを多く摂取しすぎると、カルシウムと結びついて腸からのカルシウムの吸収を妨げます。また、過剰なリンの摂取は、甲状腺ホルモンに影響し、カルシウムの排泄を増加させます。日頃より、食生活を考え、また改善できるようにしていくことが大切です。

4 ダイエットについて

成長期である高校生は、ダイエットの必要がありません。

最も骨量の増加する時期に、十分な骨量を貯え、骨を丈夫にする必要があるからです。

無理なダイエットをすると、女性ホルモンのバランスが崩れ、骨量は減少します。

骨粗しょう症の予防のためにリズムある生活と適度な運動が必要です。

あてはまる人は、「骨粗しょう症」に要注意

- ① 無理なダイエットを行った（または、現在ダイエットしている）。
- ② ストレスの多い生活が続いている。
- ③ コーヒーを1日5杯以上飲んでいる

大人になってからの

- ④ 妊娠・出産・授乳中である。
- ⑤ 閉経後である。
- ⑥ 喫煙している。

これらにあてはまる場合は、骨が弱くなりやすい、または弱くなっている状態なのでカルシウムの摂取を心がける必要があります。