

骨の老化とその予防

厚生省推薦 文部省選定 科学技術庁推奨

●企画・製作—桜映画社



腰曲りは女性に多い



適度の運動は骨の強化に欠かせない

●規格—16ミリ・カラー28分／200,000円 VTR／50,000円

●対象—成人・婦人・高齢者 ●用途—保健衛生・健康管理

●監修

筑波大学臨床医学系
整形外科教授

吉川靖三

●指導協力

武蔵野赤十字病院
整形外科部長

司馬正邦

●協力

浜松医科大学
整形外科教授

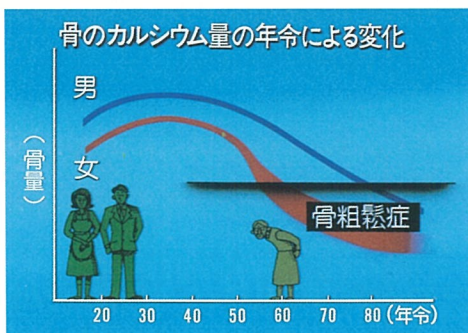
井上哲郎

東京都老人医療センター
リハビリテーション部長

林 泰史

東京都養育院

三鷹市教育委員会



●監修のことは

筑波大学臨床医学系
整形外科教授

吉川靖三

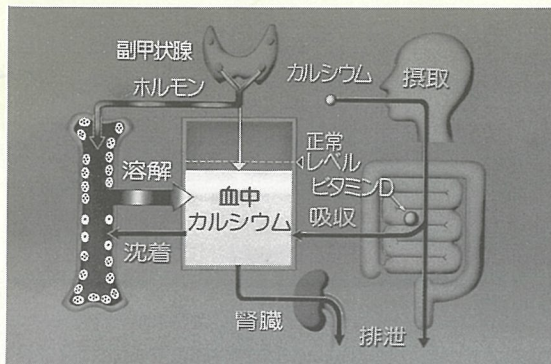
がんや心臓、肝臓の病気の話は、一般の方も関心を持ち、またよく知られるようになってきましたが、私達の身体を支え、また生命を保つのに無くてはならないカルシウムの貯蔵庫である骨については、あまりよく知られていないようです。

人間の骨の量は三〇歳を過ぎる頃から減少して行き、年をとってある程度以上その減少が進むと、骨折を起し易くなります。これを骨粗鬆症と言っていますが、特に閉経後の女子に著明に現れます。四〇歳以上の方で四〇〇万人もが、このような骨粗鬆症であるといわれています。骨折を契機として寝たきり老人になってしまうことも少なくありません。この高齢者の骨の弱化的問題そしてその予防は、世界的に大きな社会問題となってきました。骨を丈夫に保つことは、心臓や肝臓の病気の予防に注意するのに劣らず、健康な老後を迎える為に大切なことなのです。

骨を丈夫に保つには、若いうちからカルシウムを充分に摂ること、適度の運動を続けることが大切です。

この映画では、骨の形と構造、骨へのカルシウムの出入りの仕組みを興味深く説明し、骨の老化予防の対策を教えています。一般の方も、この映画を通してもっと骨に関心を持っていただき、いつまでも健康を保っていただきたいと思います。

体内のカルシウム代謝のしくみ



●——あらすじ

年をとると若い時には想像もできないようなほんのちょっとしたハズミで骨を折ることが多くなる。浜田夫人(60歳)もその一人——孫を抱き上げようとした拍子に背骨を痛めて、もう入院が一ヵ月にもなる。近頃、すべったり、つまずいたりで大腿骨の付根や手首の骨を折った六、七十代の患者さんが目立って増えているが、これは「骨の老化」に第一の原因がある。

「骨の老化」とは、骨の主成分であるカルシウムの摂取が不足したり、高年のための吸収力の低下などによって、骨に出入りしているカルシウムの新陳代謝のバランスがくずれて、骨のカルシウム量が次第に少くなり、骨の構造が粗くなって、もろく折れやすくなることで、それが極端になったのを「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」というのである。

「骨粗鬆症」は、骨折しやすいだけでなく、背骨に変形を起し、円背や腰曲りの原因となる。その発生率を見ると五十代を境に閉経後の女性に多く発生し、加齢と共に増加するが、これは閉経に伴う性ホルモンの減少が骨のカルシウム代謝を狂わせるからで、昔からお婆さんに腰曲りが多いのはそのせいだと言われる。

しかし、カルシウム分の多い食品(小魚類、海藻類、牛乳、酪農製品など)を多く摂る習慣のある地域、例えば漁村では、農村に比べて、骨粗鬆症になる人が少ないという事実もある。したがって骨の老化を予防し、骨粗鬆症にならないためには、まずカルシウム分の多い食品を十分に摂る習慣(成人で一日所要量600ミリグラム以上——牛乳三本に含まれるカルシウム量)を若いうちからつけることが大切だ。と同時にカルシウムの吸収を促すビタミンDやその他バランスのとれた栄養摂取も健康維持のために忘れてはならない。栄養素の六群——①たん白質②カルシウム③カロチン④ビタミンCとミネラル⑤糖質性エネルギー⑥脂肪

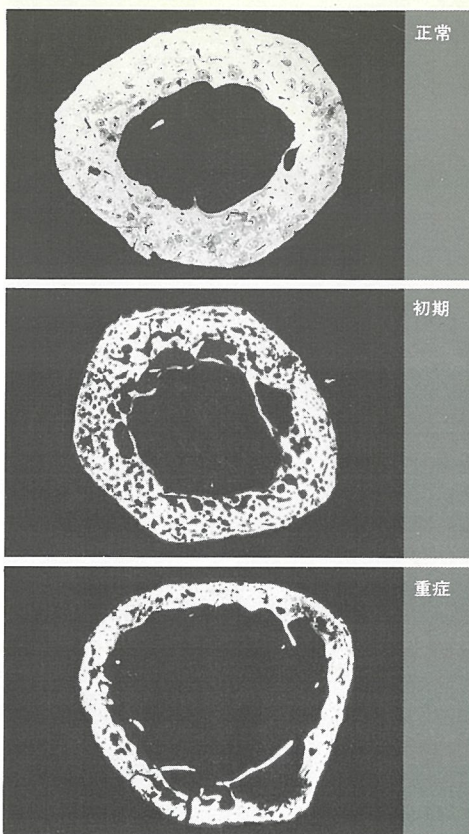
また運動も骨の老化を予防する。

かつて、わずか数日間の無重力飛行を続けた宇宙飛行士は無重力による運動不足から骨質量が二割も減少してしまったことがあるが、運動不足は筋肉を衰えさせるだけでなく、骨組織を萎縮させてしまう。だから骨折患者も早くから機能回復訓練を行なって寝たきりにならないようにつとめるのである。

中年を過ぎると栄養には気を配っても、なかなか運動にまでは気が回らないものだが、骨の老化予防、そして思わぬ骨折事故から身を守り健康で豊かな老後を迎えるためにも、カルシウムの摂取はもちろん、日光浴と運動にはげみたいものである。

ある公立の老人ホーム——ここでは牛乳などカルシウムの摂取を心がけているが、その日常生活の一端を紹介して、いずれは老後を迎える我々の参考にする。

骨の粗鬆化の比較



＜カルシウムの豊富な食品＞

mg/1回使用料(1食あたりのカルシウム値)

乳製品	牛乳	200mg/200 g
	スキムミルク	220mg/20 g
	ヨーグルト(全脂無糖)	110mg/100 g
	プロセスチーズ	189mg/30 g
小魚類	いわし丸干し	350mg/3尾
	いわしみりん干し (かたくちいわし)	160mg/20 g
	あみ佃煮	140mg/10 g
	干しえび	230mg/10 g
海藻類	白ずぼし	424mg/80 g
	乾わかめ	10mg/1 g
	乾ひじき	70mg/5 g
	焼きのり	16mg/4 g
農産物	かぶの葉(ゆで)	80mg/50 g
	こまつ菜(ゆで)	105mg/50 g
	切干し大根	94mg/20 g
	ごま	180mg/大さじ山1
	塩えんどう	300mg/大さじ山1
	凍り豆腐	118mg/20 g

注一『四訂食品成分表』より

●——スタッフ 撮影—山屋恵司
製作—福岡順子 照明—水村富雄
脚本・演出—田中 徹 解説—中村 正