



2021.4.8 No.82

JA静岡厚生連 清水厚生病院 医療協力部門



コロナ禍で弱った骨を強くしよう



新型コロナウイルス感染症予防のため、外出自粛期間が続き、生活スタイルが変わった人も多いのではないのでしょうか？今心配されるのが、そのような変化から生じた運動不足や食事の偏りにより、骨の健康が損なわれることです。新型コロナウイルスの感染を予防しながらも、骨の健康を守るためにできることについて考えてみましょう。

当てはまるものはありますか？

- ◎**コロナ太り** 家にいる時間が増え、ついゴロゴロ過ごしてしまうことはありませんでしたか？体重が増えたこと自体は骨にはマイナスになりませんが、運動不足なのに、食事の量が増えて体重が増えてしまった場合、骨にかかる負荷が減っている可能性があります。
- ◎**座っている時間が増えた** 家にいる時間や在宅ワークが増えたことで、座っている時間が増え同じ姿勢でいることで肩こりや腰痛がひどくなることがあります。
- ◎**飲酒量が増えた** 家で飲んでいると、帰る時間を気にせず飲んでしまい、外で飲むよりも量が多くなってしまいます。
- ◎**タバコの量が増えた** 家だと仕事場にいる時よりも分煙せずに済み、好きな時間に吸えるようになり、1日の量が多くなりがちです。
- ◎**魚料理が減った** 買い物に行く回数を控えると、日持ちのしない魚は敬遠されてしまいます。
- ◎**加工食品に頼ることが多くなった** 外出自粛で毎食自炊するのが面倒になると、加工食品にたよりがちです。

上記のことに心当たりがある方はここ1年のコロナ禍で骨が弱くなっている可能性があります。骨を強くするために必要なことは**“食事&運動&日光浴”**です。今からでも見直してみましょう。

食事

<積極的に摂りたい栄養素>

カルシウム

骨の材料となり、強い骨を作ります。

多く含まれる食品/牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・大豆製品・青菜類・海藻・ナッツなど。

ビタミンD

カルシウムを体に吸収させるのを助けます。カルシウムと同時にとることで腸管でのカルシウム吸収率が良くなります。

多く含まれる食品/青魚・きのこなど



ビタミンK

カルシウムを効率よく骨に沈着させます。

多く含まれる食品/小松菜・ブロッコリー・ワカメ・納豆など

たんぱく質

骨や骨の周りを支える筋肉の材料になります。高齢者になると食事の全体量が減り充分にとれていないことがあります。

多く含まれる食品/肉・魚介類・卵・牛乳・乳製品・豆類・穀類・ナッツなど。

<控えたいもの>

カフェイン

コーヒー・コーラなどに含まれるカフェインはカルシウムの排泄を促します。

たばこ

ニコチンの作用で全身の血流が悪くなり、胃腸の働きが抑えられるので食欲をなくし、カルシウムの吸収が妨げられます。女性では骨から血液中へのカルシウムの流出を防ぐ女性ホルモン（エストロゲン）の分泌を妨げます。

<摂りすぎると影響のあるもの>

アルコール

過度のアルコールは、カルシウムの吸収を妨げ、尿からカルシウムの排泄量を増やしてしまうなどの影響があります。

リン

骨を形成する上で必要な栄養素ですが、摂りすぎると血液中のカルシウムとリンのバランスを保つために、骨のカルシウムが血液中に放出されてしまいます。加工食品、清涼飲料などに比較的多く含まれます。

運動

骨には負荷がかかるとその負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。運動をすると刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流が良くなることで骨を作る骨芽細胞が活発になります。そのため、普段から骨に適度な負荷をかけ続けることが、骨を強くするために必要となります。

まずは歩くことで踵から刺激を伝えましょう。

エスカレーターやエレベーターは極力使わず、階段の上り下りを心がけましょう。

家事で体を動かすことも有効。できるだけこまめに体を動かすようにしましょう。



日光浴

外で日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で生成されます。運動を兼ねて外でウォーキングしたり、ひなたぼっこをしましょう。

