

●骨とカルシウム

骨の中では、カルシウムを取り込んで骨を強くしていく働き（骨形成）をする骨芽細胞と、カルシウムを骨から外に出して骨を弱くする作用（骨吸収）を行っている破骨細胞が競合的に働いています。つまり、破骨細胞が壊した後の骨には骨芽細胞が入り込んで、再び骨を形成するという仕組みです。カルシウムの摂取が不足すると、骨の中では骨吸収が盛んになり、骨から外に出ていくカルシウムが多くなるため、骨芽細胞と破骨細胞のバランスが崩れます。この状態がつづく、やがて骨粗鬆症となります。閉経後は骨の減る度合いは一層ひどくなり、骨粗鬆症に進みやすくなります。骨粗鬆症予防を防ぐには若い時からの心がけが大切ですが、更年期以降の女性は特に注意が必要です。

食品に含まれるたんぱく質や、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。日光を浴びることも大切です。また、適度な運動は、骨の中に効率よくカルシウムが沈着するのに効果があります。



【参考】丈夫な骨をつくろう（1991）、日本健康運動指導士会、(株)第一出版、p18-21,70