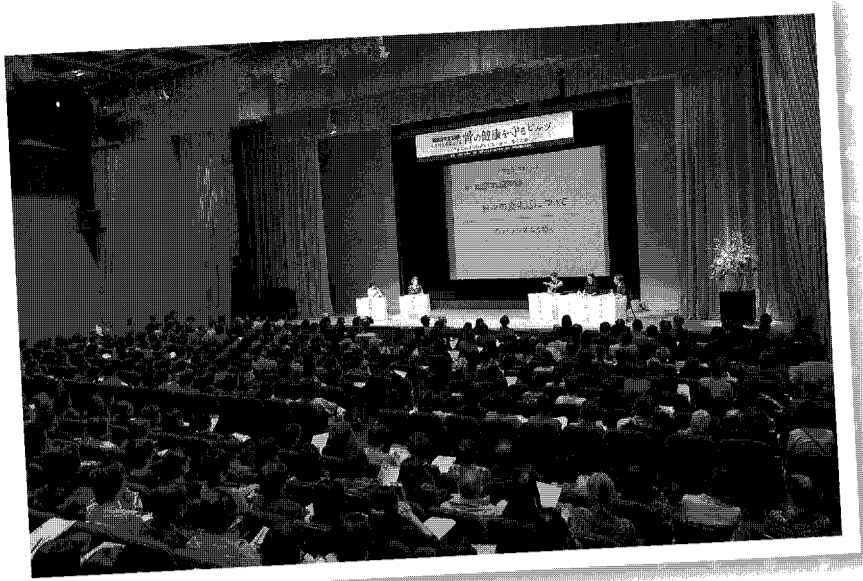


主催:「MBP」研究会 協賛:雪印メグミルク株式会社 協力:朝日新聞社広告局

骨の健康を守るヒケツ

3月15日、東京の有楽町朝日ホールで市民公開講座「中高年女性における骨の健康を守るヒケツ」が開催され、約550人の参加者が詰めかけました。骨の専門家によるわかりやすい講演では、熱心にメモをとりながら聴き入る姿も多数。女優の秋野暢子さんやタレントの西川ヘレンさんを迎えたパネルディスカッションは、時に会場中が笑いに包まれる和やかな雰囲気。骨の健康について見つめ直す有意義な時間となりました。



「MBP」を摂取することで 更年期でも骨密度は改善します



いたばし あきら / 1974年、東京大学医学部医学科卒業。82年、コロラド大学医学部内科学腫瘍学部門へ留学。85年、埼玉医科大学第四内科講師。91年、同科助教授。95年、同大学中央検査部部長・教授を経て、現職。著書に「骨粗鬆症を治す食事と献立」(共著)ほか。

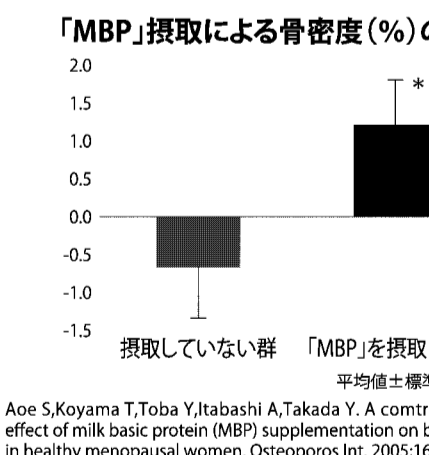
中高年の女性には要注意 「骨粗鬆症」の恐怖とは
加齢や閉経、運動不足によって、骨の量が減少して骨が弱くなると、軽い衝撃でも骨折してしまうようになりま。この状態を「骨粗鬆症」といいます。とくに骨折しやすいのは、背骨、手や足のつけ根、手首、肋骨などですが、進行すると全身どの部位でも骨折す

るようになります。また、「腰が曲がる」「背中が丸くなる」などは単なる老化現象と思われがちですが、実は背骨の椎体がスカスカになって骨折し、骨が変形した骨粗鬆症の症状の一つです。骨折すると、どうなるのでしょうか。まず非常に痛い痛みがあります。手術やリハビリをして歩行能力が元通りになるには限りませんし、そのまま寝たきりになることさえあります。入院を機に認知症になったり、感染症にかかったりする可能性もあります。さらに、例えば背骨を骨折した場合は、脊髄が圧迫されて神経がまひする、心臓や消化管に障害を起こすなどの危険性もあります。動脈硬化や糖尿病など、どれほど痛をつけていても、骨折したり関節を痛めたりすることで、充実した老後を楽しめなくなってしまうわけです。

では、なぜ骨は弱くなるのでしょうか。研究があります。「MBP」を1日40

か。老若男女誰でも、全身の骨では日々、新陳代謝が起っています。「破骨細胞」が骨を溶かし、「骨芽細胞」がそれを埋め戻すことで、新たな骨に生まれ変わっているのです。これが正常に起つていれば問題ないのですが、例えば閉経によって女性ホルモンが出なくなると、「破骨細胞」が強くなりすぎて、骨が薄くなりやすくなります。このようにして骨の量が減り続けると、骨粗鬆症になってしまいます。

グラムずつ、6カ月間続けて摂取してもらいました。すると「MBP」を摂取した群は、とくに効果のない飲料を摂取した群に比べて、腰椎の骨密度が半年間で1%以上も上昇しました(左図)。成人女性を対象にした研究でも、同様に骨密度が改善しました。まずは、骨粗鬆症の検診を受けて骨の状態を知ることから始めましょう。治療が必要な場合でも、いまは特定の薬を使うことで骨量は回復することがわかっています。ぜひ早いうちから適切な予防や治療に取り組んでほしいと思います。



Aoe S, Koyama T, Toba Y, Itabashi A, Takada Y. A controlled trial of the effect of milk basic protein (MBP) supplementation on bone metabolism in healthy menopausal women. Osteoporos Int. 2005;16:2123-8.

講演②

健康な骨を保つためには

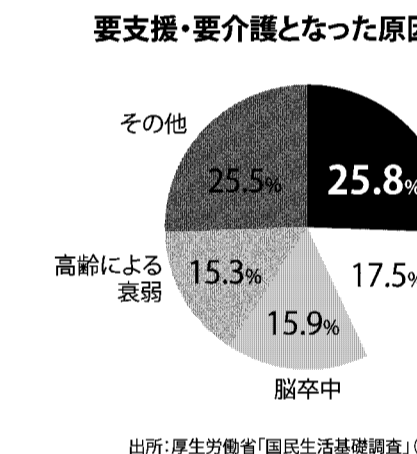
板橋明先生

埼玉骨疾患研究センター所長
くぼしあきひろ / 1970年、慶應義塾大学卒。80年、米国ラ・ホーヤ研究所へ留学。95年、慶應義塾大学産婦人科助教授。2000年、東京女子医科大学産婦人科主任教授を経て、現職。著書に「アンチエイジングのための100の質問」(監修)ほか。

「骨折・転倒」が要介護の原因に 健康な骨で自立した生活を



おた ひろあき / 1970年、慶應義塾大学卒。80年、米国ラ・ホーヤ研究所へ留学。95年、慶應義塾大学産婦人科助教授。2000年、東京女子医科大学産婦人科主任教授を経て、現職。著書に「アンチエイジングのための100の質問」(監修)ほか。



では、骨の健康に良い生活とは、どのようなのでしょうか。まず、十分な「カルシウム」の摂取で

さらに、「ビタミンK」「たんぱく質」も骨の健康に大切な栄養素です。とくに高齢者は、たんぱく質が不足していることが多いです。逆に、インスチン食品などの防腐剤や酸化防止剤に含まれるリンや、過剰な塩分の摂取は、カルシウムの吸収を阻害してしまうので気をつけましょう。食生活の見直しに加えて、骨の健康を守る作用が科学的に証明されている「MBP」を摂取することも一つの好方法です。いつまでも健やかに暮らすために、正しい知識で自分の健康を守る「セルフメディケーション」を心がけてください。

老後の分岐点は「75歳」 生涯健康やかに暮らすには
日本女性の「寿命」は86.6歳、健康上の問題なく日常生活を送れる「健康寿命」は74.2歳、共に世界トップです。これは大変喜ばしいことですが、寿命と健康寿命の差、つまり健康に暮らせない期間が12年半もあることにも注目しなければなりません。

せん。年齢別に見ると、排泄や入浴、着脱、食事などに介助が必要になる人は、後期高齢者(75歳以上)になると前期高齢者(65~74歳)の7.4倍に。つまり75歳あたりが健康寿命の分岐点といわれ、勝負どころというわけ

では、支援や介護が必要となる要因は何でしょうか。女性の場合、「骨折・転倒」「関節疾患」が全体の25.8%を占めており、認知症や脳卒中を上回っています(左上図)。骨や関節の健康を保つことが、自立した生活にどれだけ重要なかが分かります。

またあまり知られていませんが、カルシウムの吸収を上げるためには「ビタミンD」を一緒にとることが必要です。サケやウナギ、サンマなどの魚類、キクラゲは特にビタミンD含有量が多い食品です。ちなみに、適度に日光を浴びて紫外線に当たることも有効です。

第1部 講演①

中高年女性がいままで健康であるために

太田博明先生

日本骨粗鬆症学会理事
山王メディカルセンター・女性医療センター
国際医療福祉大学・徳田医学研究センター教授
「MBP」研究会 副会長

す。目安は1日あたり800~1000mg程度ですが、最近の調査では1日わずか488mg程度しか摂取できていません。1日の食事に、ちやうど牛乳1本(200ml)のビタミンDを加えることが望ましい計算になります。

またあまり知られていませんが、カルシウムの吸収を上げるためには「ビタミンD」を一緒にとることが必要です。サケやウナギ、サンマなどの魚類、キクラゲは特にビタミンD含有量が多い食品です。ちなみに、適度に日光を浴びて紫外線に当たることも有効です。

参加者からの質問に回答!

骨の健康 Q&A

Q 骨は生まれ変わるって本当?
A 本当です。成人の場合、約3年で生まれ変わるといわれています。骨の内部には、細い血管が張りめぐらされ、新陳代謝を繰り返しています。折れた骨が治って元通りになるのも、骨の細胞が新しい骨を作ってくれているおかげなのです。

Q カルシウムをとれば大丈夫?
A 骨を作る材料となる「カルシウム」は大切ですが、それだけでは足りません。カルシウムの腸からの吸収を助ける「ビタミンD」や、骨が溶け出すのを減らし、骨が作られるのを増やすたんぱく質「MBP」などをバランスよくとることが大切です。

Q “骨の貯金”とは何ですか?
A 骨量ももっとも多くなるのは、男性で20歳、女性で18歳といわれており、40代以降は加齢に伴って骨量は減り始めます。骨の基礎がつくられる10代までの間に、できるだけ強い骨を育てて“骨の貯金”をしておくことが将来の骨粗鬆症予防に効果的です。

Q 骨の健康に良い運動とは?
A 骨が作られるためには、必要な栄養素の摂取とともに、骨に負荷のかかる定期的な運動が欠かせません。「ウォーキングを習慣にする」「エスカレーターでなく階段を使う」など、軽い運動でも継続的に続けることが運動器全体の健康につながります。

紙上採録 市民公開講座

中高年女性における

～いつまでも自分の足で立ち上がり、歩くために～



第2部

パネルディスカッション

中高年女性における骨の健康を守るヒケツ

～いつまでも自分の足で立ち上がり、歩くために～
【パネリスト】 太田博明先生／板橋明先生
秋野暢子さん(女優)／西川へれんさん(モデル)
【司会進行】 田村あゆちさん(フリーアナウンサー)



自分はまだ大丈夫と 思わずに早めの対策を

太田博明先生



田村 介護が必要になる主な原因のついでに、骨折や関節の疾患が挙げられます。へれんさんは介護の経験者ですね。
西川 私の母は、夜中にトイレで転倒して大腿骨を骨折し、それが原因で寝たきりになりました。おむつをとっても嫌がっていました。自分一人ではトイレどころか、起き上がれない、歩くこともできない。そんな姿を目にして「骨折をして寝たきりになるとはこういうことか、骨の健康は大切なんだな」としみじみ思いましたね。
太田 そうですね。心臓に急に負担を与えたり、関節を痛めたりしないような運動がいいですね。おすすめなのが「かかと落とし」です。まず、立ってつま先立ちの状態からストンとかかとを下ろす。これを1分間に40回のペースで続けまます。このとき、ふくらはぎから太ももまでの筋肉をしっかり意識してください。この振動によって、骨の新陳代謝が活発になるのです。これなら、台所に立っているときや電車の中でもできるでしょう。余力がある人は、ダンベル体操や加圧トレーニングなどの筋トレをする、さらには「かかと落とし」を繰り返す、というところから始めてはいかがでしょうか。少しづつ歩く時間を増やして、往復1時間歩けるようになります。



田村 自己流ですが、ジャコヤかつお節シイタケ昆布で毎朝必ずお粥をいただきます。朝食晩の食事で使うほか、忙しいときはそのお粥をケツと飲んで出かけることも。普段の食事は、野菜やおかずは何品も作りますし、海藻や魚も必ずいただきます。豆乳もよく飲みますね。
秋野 私もバランスのよい食事を心がけてはいますが、やはりどうしても不足しがちな栄養素もある気がします。
板橋 骨に大切な栄養素はよく「カルシウム」と思われがちですが、それだけではありません。カルシウムが腸から吸収されるためには同時に「ビタミンD」をとる必要があります。あわせて「たんぱく質」もきちんととるようにしましょう。
田村 それに加えて、「MBP」の働きが重要になるわけですね。
板橋 とくに閉経後の女性の場合、女性ホルモンがなくなると、骨を作る「骨芽細胞」よりも、骨を壊す「破骨細胞」が働きすぎるようになり



あきの・ようこ／1957年生まれ。75年、NHKの連続テレビ小説「おはようさん」の主演に抜擢。女優業に加え、講習会の出演、ダイエットに関する本やビデオの発売など、マルチに活躍。

骨の健康を維持するために 無理なく続けられる運動を

女優 秋野暢子さん

西川 自己流ですが、ジャコヤかつお節シイタケ昆布で毎朝必ずお粥をいただきます。朝食晩の食事で使うほか、忙しいときはそのお粥をケツと飲んで出かけることも。普段の食事は、野菜やおかずは何品も作りますし、海藻や魚も必ずいただきます。豆乳もよく飲みますね。
秋野 私もバランスのよい食事を心がけてはいますが、やはりどうしても不足しがちな栄養素もある気がします。
板橋 骨に大切な栄養素はよく「カルシウム」と思われがちですが、それだけではありません。カルシウムが腸から吸収されるためには同時に「ビタミンD」をとる必要があります。あわせて「たんぱく質」もきちんととるようにしましょう。
田村 それに加えて、「MBP」の働きが重要になるわけですね。
板橋 とくに閉経後の女性の場合、女性ホルモンがなくなると、骨を作る「骨芽細胞」よりも、骨を壊す「破骨細胞」が働きすぎるようになり



骨は生きている組織 骨量は増やせます

板橋明先生



田村 先生方は最近「MBP」研究会を立ち上げたそうですね。
太田 自分の健康は自分で守っていくという意識を持った方への情報提供をするために、研究により一層力を入れていくために発足させました。
板橋 「MBP」はしっかりと科学的根拠がある成分ですから、一般にもっと広く知られるようになってほしいです。これから研究会の活動を進めていくことで、近い将来、「MBP」と聞いたら「あ、牛乳に含まれている骨に効く成分だ」というのが常識になるといいですね。
田村 ところで、いま自分の骨の状態を知るには、どうすればよいのでしょうか。
太田 各自自治体で行われている骨粗鬆症検査を受けてください。「自分はまだ大丈夫」と思うのが、受けたい方が割と多いんです。でも、50歳以上の日本女性の場合、37%、つまり3人に1人以上が背骨を骨折するんですよ。
秋野 え、そんなに！ということはこの会場にいる皆さんの3分の1の方の背骨は……。
太田 若いころと比べて2センチ以上身長が縮んでいれば、半分くらいは確率で背骨が骨折していると考えられます。また、足のつけ根なども、22%、5人に1人が骨折してしまうんです。
田村 検診などの詳しい情報は骨粗鬆症財団のホームページも見るといいですね。ちなみに男性は、骨粗鬆症の心配はないのですか。
太田 骨粗鬆症にかかるのは女性が多いですが、男性は「骨折ドミノ」といって多発骨折を起こすことがあります。その主な原因は、糖尿病や腎臓病、喫煙による「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」などです。男性は、頻度は少なくても重症化する危険性が高いので注意が必要です。



司会 田村あゆちさん



にしかわ・へれん／1946年生まれ。実母と義父母と40年以上同居し、多重介護を経験。現在は、夫でタレントの西川きよし、義母、長男忠志夫婦と孫の10人、4世代同居。

寝たきりの老親の介護で 骨の重要性を実感しました

タレント 西川へれんさん

「MBP」研究会