

カサカサ唇に さよなら
冬直前の徹底
リップケア
詳しくは2・3面をご覧ください



定期的にチェックを! ご存知ですか?

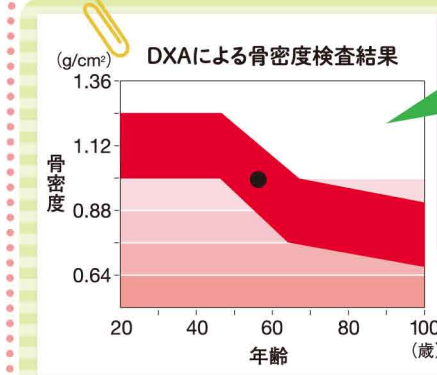
あなたの骨密度

あなたは自分の「骨密度」を知っていますか?
定期的な骨密度の測定は、
骨の健康生活のスタートになります。

横浜市神奈川区
吉野整形外科 院長
吉野 匠先生
(よしの たくみ)
1991年順天堂大学医学部卒業。慶應義塾大学病院および、その他関連病院を経て、2003年より現職。医学博士。

骨は生まれ変わる
骨密度とは、骨の強さを表す指標の一つで、骨に含まれるカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分の量で決まります。
骨は、体を支えると同時に体内にカルシウムを補給するために、常に新陳代謝を繰り返しています。これを「骨代謝」といいます。この骨代謝を担っているのは破骨細胞と骨芽細胞で、破骨細胞が古くなった骨を溶かし、骨芽細胞が新しく骨をつくり直します。通常は、この二つの細胞がバランスよく働くことで骨密度を一定に保つことができます。
しかし、高齢になると破骨細胞と骨芽細胞のバランスが乱れ、骨密度は低下していきます。

女性は急降下の危険
骨代謝の乱れには、体内で分泌されるホルモンも影響しています。とくに女性性は、閉経とともに急激に女性ホルモンが減少するため、骨粗鬆症になってからでは、骨密度を改善させるのは非常に困難なので、閉経をむかえる50歳前後になったら、一度は骨密度検査を受けられることをおすすめします。とくに若い頃に間違ったダイエットをした経験のある方などは、その時点で、年齢相当の平均骨密度を下回っている可能性があります。



骨密度検査は、
●2種類の엑스線を使うDXA法
●指の骨に엑스線をあてるMD法
●超音波を使う超音波法
...などがある。

あなたの骨密度検査結果が赤色の帯の範囲に入っていれば、平均的な値であることを示しています。



吉野整形外科で使用している骨密度検査結果票(イメージ)

骨密度検査は、4か月に一度であれば健康保険が適用されるので、閉経後は定期的におこなうことが理想です。自分自身の骨密度変化を把握することで、骨粗鬆症の予防への意識を高めておきましょう(右図)。

骨を丈夫にする生活
骨密度を高め、骨粗鬆症を予防するために大切な要素は、「適度な運動」、「日光浴」と「食事」です。運動をすると骨に刺激が加わり、カルシウムのとり込みがよくなります。また日光に当たると、体内でビタミンDが作り出され、腸管でのカルシウムの吸収をよくなります。そして、日々の食事では骨の材料となるカルシウムを十分にとる必要があります。理想的なカルシウム摂取量は一日700〜800mgとされています。仮にこれを牛乳だけで補おうとしたら、コップ1杯200mgなので1日4杯飲む必要があります。しかし、これでは栄養が偏ってしまうので、できるだけ多くの食材からバランスよくとることが大切です。もし、食事による摂取が困難な場合には、カルシウム剤や品質の確かなサプリメントなどを併用するのもよいでしょう。

意識してとりたい食品群 // 単位:mg(可食部100g当たり)

カルシウム (Ca)	マグネシウム (Mg)	が比較的多い食品
ほしひじき (1,400 / 620)	カットわかめ (820 / 410)	りしりこんぶ(素干し) (760 / 540)
桜えび(素干し) (2,000 / 310)	干しえび (7,100 / 520)	あおりの(素干し) (720 / 1,300)
あおさ(素干し) (490 / 3,200)	まいわし(丸干し) (440 / 100)	ごま(乾) (1,200 / 370)
切り干し大根 (540 / 170)	きくらげ(乾) (310 / 210)	あさり(水煮) (110 / 46)

日本食品標準成分表(2010)より

ぬって 眠るだけ
簡単なのに翌朝に手応え!
乾燥小ジワも目立たせない*1

高濃密 新処方 保湿力アップ!
睡眠パック

アルージェ ウォーターシーリングマスク
35g 3,150円(税込) 約58日分

保湿成分 リピジュア配合
気になる縦ジワ、皮むけに...
美容液リップで 集中ケア!

低刺激 無添加*3

アルージェ
トータルモイストバール
リップエッセンス
8g 1,575円(税込)