



より美しく いつまでも元気に すこやかな発育とご家庭の充実

月刊みすみ

発行所 ©美寿実出版部 〒112-0012 東京都文京区大塚5-6-15 全業ビル内 電話03-3946-1123
2013年10月1日発行(毎月1回1日発行) 1部30円 禁断転載・転用

今月の特集

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

(1) 2013年10月号

昭和42年2月1日創刊

第565号



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。

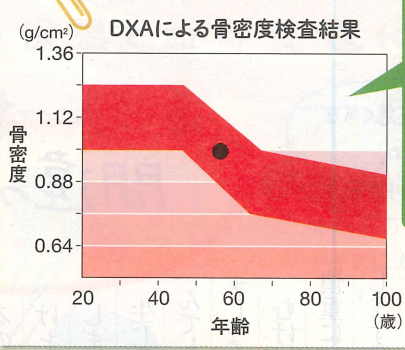


横浜市神奈川区
吉野整形外科 院長
吉野 匠先生
(よしの たくみ)

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。とくに女性は閉経とともに急激に女性ホルモンが減少するため、



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



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)

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



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、骨粗鬆症の予防への意識を高めておきましょう(右図)。

閉経後の約10年間で、骨密度はすべり台に乗ったかのように一気に低下していきます。
骨粗鬆症になってからは、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がつくられ腸管でのカルシウムの吸収をよくします。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。

日々の骨粗鬆症対策として、運動・日光浴、カルシウムの多い食事を常に心がけましょう。

意識してとりたい食品群

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	あおのり(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

私の健康法

早朝、近くの海岸を1マイル歩く

大学を卒業する頃に肺結核にかかり、福岡の療養所に2年間入院しました。そこで「人間、食べなくてはいけない」と学び、その後上京して急性肝炎になり、今度は「人間、食べて良いものといけないうちがある」と教わり、食生活に気を付けるようになりました。

詩人
高橋 睦郎 (たかはし むつお)
長さは半マイルだから、往復するとちょうど1マイル(約1.6km)になり、時間にして40分です。この他に、月に2回は、指圧整体・鍼灸に通うなど、内側と外側の両面から手入れを心がけています。



めって眠るだけ
簡単なのに翌朝に手応え!
乾燥小ジワも目立たせない*

高濃密 睡眠パック

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



アルージェに関するお問い合わせは「お客様相談室」へ TEL:03-3946-1126 (祝祭日を除く月～金曜日 9:00～17:00) 全業工業 www.arouge.com

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*

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

*1: 効能評価試験済み *2: 唇を保護し、荒れを防ぎます *3: 香料・着色料・界面活性剤・エチルアルコール・パラベン無添加