

岩淵真澄准教授



# ウォーキング、脚の筋トレ

会津医療  
センターの

教えて、  
**先生!**

【7】

Q 骨密度が低いので高くないと思っています。どんな方法がありますか？(喜多方市 女性 55歳 S・Wさん)

A 骨密度が下がる疾患の中で最も頻度が高いのは閉経後骨粗しょう症です。そのほか、糖尿病、慢性腎臓病、動脈硬化などによって引き起こされる続発性骨粗しょう症や代謝性疾患で

## 骨密度を高くする方法

ある骨軟化症もありますので、最初に医療機関で診断を受ける必要があります。

骨粗しょう症と診断された場合には、内服薬あるいは注射剤による治療が必要です。骨粗しょう症の一手前である骨量減少の場合には、食事療法や運動療法が勧められます。

カルシウム摂取量は、一日800ミリが推奨されています。牛乳だとコップ4杯分ですが、それは大変なので、チーズ、小魚、小松菜、木綿豆腐、ひじきなどのカルシウム含有量が多い食物と、肉や魚といったタンパク質を多く含んだ食物をバランス良く取りましょう。また、納

豆に多く含まれるビタミンKや、サケの切り身や干しシイタケに多く含まれるビタミンDを取ることも大切です。

ウォーキングや脚の筋力トレニングによって骨密度が上がるといことが分かっています。特に、骨に直接刺激を加える縄跳びやジャンプのような運動(インパクト運動)が有効です。ただし、転倒・骨折の恐れがあるので、足腰の弱っている方は、代わりにウォーキングを行うようにしましょう。(整形外科・脊椎外科学講座准教授 岩淵真澄) 【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】