

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

昨年の台風で壊れた物置を修理して使っていたのですが、先月末の台風でまた壊れてしまいました。皆さんのお宅では被害は大丈夫でしたか？今回はビタミンKの話です。ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれているビタミンです。ビタミンKが骨に与える影響（役割）ですが、骨の中のタンパク質成分であるオステオカルシンを $\gamma$ -カルボキシ化（以下グラ化）するのに必要な補酵素です。ビタミンK摂取が少ない高齢者は、グラ化したオステオカルシンが少なく、椎体骨折や大腿骨骨折が多いという報告があります。

飛躍的というほどではないのですが、薬としてビタミンK（メナテトレノン）を服用すると椎体骨折が少なくなるという報告があります。第一選択薬として用いられることは少なく、ビスホスホネート製剤だけ、あるいはそれプラス $\alpha$ では十分な効果が得られないような場合に追加されることが多いです。

基本的には薬と言うよりはサプリ的なものですので、食事でしっかりビタミンKが摂れていればこの薬は不要ですが、実際には十分に摂取できていないことが多いので、骨粗鬆症とビタミンK（メナテトレノン）の医学的報告が多数存在するのです。意識して摂るようにしなければならぬので、難しい場合にはやはり薬として服用するのが良いでしょう。

摂取量の目安は、女性  $65\mu\text{g}$ 、男性  $75\mu\text{g}$  です。ほうれん草か春菊なら毎日  $25\text{g}$  ほど食べれば良いのですが、そう毎日食べるようなものではありません。納豆はビタミンKが豊富なので、1週間に1パックぐらい食べれば大丈夫です。