

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

先月末に日ハムが来釧しました。日赤病院に来られて、患者さんを励ましたというのがニュースになっていました。病気を治す上で、気持ちというのはとても大切です。肝心の試合は残念な結果でした。ちょうど訪問診療中だったのですが、行く先々でテレビが付いていました。道民の気持ちをしっかり掴んでいるんですね。

さて今回も骨粗鬆症の治療薬についてです。骨＝（イコール）カルシウムと考えている方は少なくありません。ですから骨が弱いのはカルシウム不足が原因だと考える方も少なくありません。間違いとは言えないのですが、カルシウムそのものが不足すると言うよりもカルシウムの代謝に問題があるということの方が重要です。カルシウムの少ない方にカルシウムを補えば骨は丈夫になるかというところでもありません。カルシウム剤単独の投与は、骨粗鬆ガイドラインにおいて「勧める根拠が明確でない」と評価されています。カルシウムを多く摂っても、それがきちんと吸収されるわけではありません。ビタミンDが重要なのですが、そのビタミンDも活性型のD3でなければしっかりと働いてくれないのです。活性型ビタミンD3製剤は小腸でのカルシウムの吸収を促進します。もっとも新しいタイプのものでは、破骨細胞が骨を壊すのを阻害する働きがあるものもあります。

カルシウムを含む市販のサプリがあります。骨のために飲まれている方もいらっしゃると思いますが、カルシウム剤やサプリは心血管系疾患のリスクを高める可能性があるという報告もあります。ただし同じ量のカルシウムを食品で摂取した場合には、リスクの上昇はありません。カルシウムはなるべく食品で摂るようにするのがよいでしょう。カルシウムの推奨摂取量は15歳以上の女性は650mg、50歳以上の男性は700mgです。