

## こころの健康づくり講演会より

さ さ き さとし  
佐々木 敏独立行政法人国立健康・栄養研究所  
栄養所要量策定企画・運営リーダー

あなたの健康・栄養情報、それ信じられますか?④  
—生涯を通じての生活習慣病予防。食事の大切さを考える。—

年をとってくると問題になってくるのが骨の問題です。骨が折れても命を落とすことは少ないのですが、生活に生活に制限がかかり、だんだん動けなくなって寝たきりになってしまうということが多くあります。特に女性で骨密度が低い方が増えてきているようです。よく子供を生むと骨は弱くなるといわれますが、本当にそうなのでしょうか。出産回数と骨折経験の関連を調べた調査がありますが、出産経験がある人、特に出産回数が多い人ほど骨折のリスクが低いことが分かりました。妊娠をして子供が育つと骨が出来ますが、その骨は母親の骨から一旦溶け出て子宮にいったものが養分やカルシウムとなり吸収されて作られます。母親は相当の栄養を奪われます。3人生んだ3人分、母親の骨は減り続けるのでしょうか妊娠・出産というのは病気ではなく自然現象です。健康だから妊娠して溶けるのです。妊娠中の女性はカルシウムとかあらゆる栄養素の吸収率がぐんと上がります。そして出産して妊娠が終わった半年後位、骨や筋肉や全部元に戻ったときにその吸収率も

元に戻ります。出産をするとその瞬間の骨密度は確実に下がっています。そして半年かけて骨密度を戻します。その次にまた妊娠するとまた骨密度は下がります。そしてまた骨密度が戻ります。妊娠・出産を何度繰り返してもその瞬間・その時期は骨密度下がりますが、その後の骨密度には影響がないのです。では、なぜ中高年の骨密度は下がるのでしょうか。これはよくわかっていませんが、1つの推論があります。それは母親は忙しいという推論です。骨密度を上げる一番の方法は食べ物ではなく、重いものを持って仕事をすることです。普通の人のカルシウム吸収率は30%です。ところが骨からカルシウムがもっと必要という信号が出ると吸収率は上がります。その信号は骨に負荷がかかり、もっと骨が強くないと困るんですってという信号です。身体は動かすたびに骨に負荷がかかり、骨を強くしなくてはという信号がでます。信号は、一生懸命働くこと、歩くことや、重いものを持って移動すること、子供ならば元気に遊ぶことによって発信されます。そうすると身体はちゃんとカルシウムを吸収してくれます。すなわち、子供を生むと骨密度が上がってもとに戻るのではなく、身体を使って育てる事で骨密度が上がるということです。ですから、「骨にはカルシウムが必要です。だからカルシウムをいっぱい食べましょう」という事は科学的ではありません。「骨にはカルシウムが必要です、そのカル

シウムの吸収率を上げる信号を出すためには運動が必要です。運動をすれば、カルシウムはたっぷり目を取ってください」というメッセージのほうが正しいです。丈夫な骨を作るためには身体を動かし、牛乳、野菜、果物、豆腐、納豆などを食べてください。骨に必要な栄養素はカルシウムだけではなく、たくさんあります。そしてその栄養素は色々な食べ物に入っていて、特に植物性のものや牛乳にたくさん入っています。果物に含まれるものは少し少ないですが、これらの食品を十分に食べていただきたいと思います。そして、痩せすぎないことも大切です。糖尿病は太りすぎが危ないですが、骨粗鬆症と骨密度はやせていると危ないです。自分の重みで骨は強くなっていきますからやせすぎの人は骨が弱いです。それでも運動するごとに骨が強くなりますので、痩せすぎの人は運動を行ってください。太っている人は自分の重みで骨が折れにくいのですが、折ったあとに困る事が起きます。なぜならば、リハビリをしようとするとき身体が重すぎて動かないのです。それで寝たきりになる場合があります。

病気ごとに太っているのが良い、やせているのが良いとご説明しましたが、一番良いのはどんな病気にもならず生きていくの事です。では、適正な体重とはどのようになっているのでしょうか。BMIと総死亡率の調査があります

が、BMIが平均値の方（日本人で23～25）に比べると肥満度が上がるほどに死亡する可能性が高くなることが分かりました。その一方、少し不思議ですがやせていっても死亡する確率が高くなっていました。結局どんな病気にもかからずにいるには、太りすぎもやせすぎもあまり良くないということです。ぜひご自分の数値を計算してみてください。女性はBMI 19位までやせていても全然大丈夫ですが太ると3割くらい死亡する確率が上がってきますのでBMI 19～25の間位がリスクが少ないということになります。男性はやせると死亡する確率が少し上がりますが太っても女性ほど確率は上がりませんのでBMI 23～25位がリスクが少ないと言えます。これは日本で始めて明らかになった研究です。私もこの研究グループの一員なのですが、当時その研究者仲間で私が一番細身でしたが、BMI 21ですので、確率でいうと平均の日本人に比べて3割くらい死にやすく危ないと言われました。この研究結果だけを見るならば確かにそうなのですが、リスクは体重だけでは決まりません。私はタバコは吸わない、少しのお酒を飲み、食べるのはゆっくりです。1つの数字だけを見るのではなく自分の色々な特徴を見て、良いところは伸ばし、悪いところは少し押さえて頂ければよいのではないかと思います。