骨粗鬆症患者はこんなに多い

骨粗鬆症が1000万人もいると聞いて驚いた。骨の中がスカスカになるもので当然骨折しやすくなる。歳をとってからの骨折、ことに大腿部や股関節の骨折は、その後寝たきりになったりよく言われるのは痴呆になる確率が高くなるということだ。筆者などは親の躾か、小さい頃から、配達で毎日届けられる牛乳は一本は飲んでいたので、骨粗鬆症になる心配などしていなかった。

カルシウム不足が、骨粗鬆症になりやすく、カルシウムを摂るもっともてっとり早い方法が牛乳を飲むことだからだ。現在スーパーなどで売られている紙パック入りの牛乳は1000ミリリットル入りだ。うちカルシウムは、メーカーによって異なるだろうが、1100ミリグラム強といったとこだろう。

骨粗鬆症予防のためには、1日800ミリグラムは必要だとのことなので、1パックの3分の2は飲まなくてはいけなくなり、結構な量になる。コップにすると3杯半は飲まなくてはいけない。また、10歳代の場合は、もっと必要で900ミリグラムだという。逆に成人すると600ミリグラムでもいいとの指摘もあり、これだとコップ2杯半でいい。でも何にせよ毎日相当な量を飲まなくてはいけないということなだ。筆者も最近は毎日コップ1杯だった。骨粗鬆症の1000万人のうち800万人は女性だという、なぜ多いのかは、以前から言われていたのは閉経によるものだが、最近はダイエットのせいではないかと言われるようになった。

思春期に女性ホルモンが増え始め、身体つきもふっくらとして、女性が女性らしくなる頃、本人はそれを肥満だと思いダイエットする、カルシウムも500ミリグラム程度しか摂っていないとのことなのだ。これでは骨粗鬆症だけでなく、女性でなく

なるのではとよけいな心配もしたくなる。