



## 骨粗鬆症

年齢を重ねると気になりだすのが、**血圧・コレステロール・骨**のことではないでしょうか？  
今回は骨、つまり骨粗鬆症について考えていきましょう。

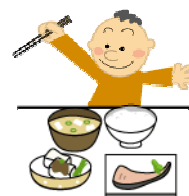
### 骨粗鬆症ってどんな病気？

長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起しやすくなっている状態のことを言います。粗（そ）は“**あらい**”という意味で、鬆（しょう）は“**す**”とも読みます。つまり、“**す**”の入った大根のように内部があらくなった状態を指します。

骨を強くするための三原則は、**食事・運動・日光浴**

#### ① 食事

皆さんご存知のとおり、カルシウムを多くとるように心がけましょう。  
カルシウムは乳製品や大豆、小魚、緑黄色野菜、海草などに多く含まれますが、良質のたんぱく質やビタミンDを多く含む食品（魚類・きくらげ等）といっしょにと体への吸収が良くなります。



#### ② 運動

骨には荷重がかかっていることが必要です。適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われます。運動といっても、散歩やグランドゴルフなどの趣味の範囲で十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

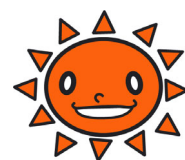


#### ③ 日光浴

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、皮膚が日光の紫外線を浴びることによって作られます。もっとも、赤く日焼けするまで浴びる必要はありません。

夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度の日光浴で十分です。

ガラスは紫外線をあまり通さないため、窓越しの日光浴はあまり効果がありません



## 知っておきたい頭痛の種類

「頭痛もち」という言葉があるように、頭痛の悩みを抱えている人は400万人とも言われています。  
慢性頭痛は、その痛みの現れ方により大きく3つのタイプに分けられます。

### 片頭痛

頭の片側、あるいは両側がズキンズキンと脈打つように痛み、数時間から3日間ほど続きます。  
吐き気を伴う事が多く、体を動かしたり、大きな音やまぶしい光に晒されると更に痛むことがあります。

### 緊張型頭痛

対人関係などの心理的なストレスや長時間の無理な姿勢などにより、肩や首の筋肉が神経を圧迫することが原因といわれています。

### 群発頭痛

年に1～2回、1～2ヶ月の間痛みが群発します。目の奥に激しい痛みを伴いますが、これは目の奥の太い血管が炎症を起して三叉神経を刺激するためにおきるものです。