

慢性疾患になるまで／骨粗鬆症は病気ではない

慢性疾患は世界中、日本中のどれほどの人達が持っている疾患でしょうか。病院へ受信する人たちの8割近くは慢性疾患を訴えて受診しています。慢性疾患とは糖尿病、心臓疾患、痛風や逆流性食道炎、慢性胃炎、副鼻腔炎や蓄膿などなどを代表とした改善がほとんど見込めない疾患のことですが、この病態に至るまでには様々な過程を経ています。そもそも慢性疾患に至るまでには、各臓器や組織の機能低下(病的ではないが、本来の機能を維持していない)が長期にわたり続くことで生じてくる問題が慢性疾患です。私たちの体は常に機能を最適に働かせ続けています。多くのエネルギーを消費し、常に最適な状態を維持することで健康体となっています。一方で、様々な環境因子(気温、温度、食物、毒素、重金属、睡眠、水、紫外線、光)によって組織は傷み続けています。健康とは常にエネルギーを消費して、最適な状態の細胞と働きを維持し、古くなった組織の破壊と再生を正しく行っている状態のことを指します。

☆骨粗鬆症は病気ではない☆

先日の業界紙に紹介されていた「骨粗鬆症は病気ではない」を紹介しましょう。骨粗鬆とは60歳前後から多くの女性が経験する問題です。カルシウムを摂りなさい、運動をしなさい。様々なアドバイスを病院で貰いますが、この問題の解決はかなり難しいところです。この記事で言わんとすることは、骨粗鬆とは若い世代の生活習慣による因子が強くその結果、将来導かれる問題だとコメントしています。つまり、若い頃や現在に至る生活が骨粗鬆を引き起こす原因であるということです。簡単に言えば、粗悪な食事、少ない睡眠時間、少ない運動、喫煙やアルコールなどの嗜好品が関わっています。

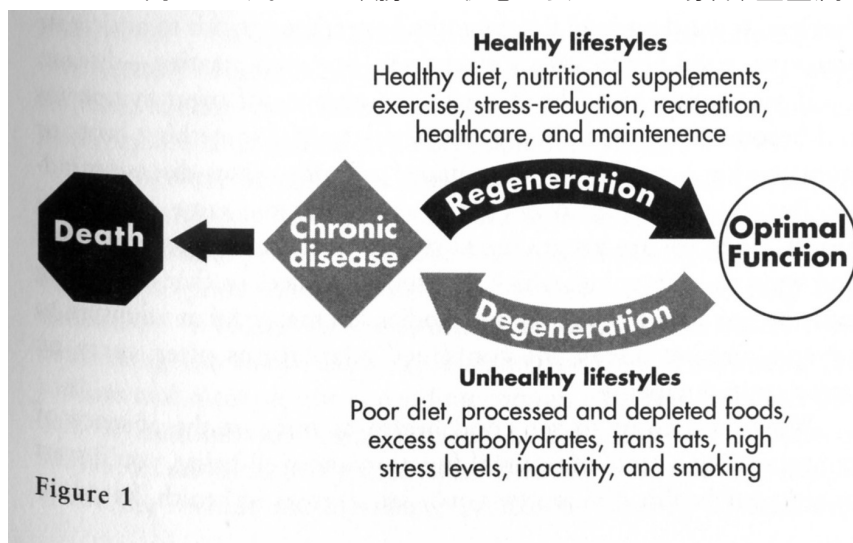
将来骨粗鬆症になる人達とは多くは女性ですが、男性でもあります。ですが、拒食症の女性や月経不順の女性において骨粗鬆症は多く発現します。アスリートの女性(特にマラソン)では月経不順に至り(中には止まってしまう)、骨粗鬆症のリスクはかなり上がってしまうでしょう。また、炭酸飲料をよく飲む人たちも骨粗鬆症のリスクは上がってしまいます。

酸性に傾きやすい食物(肉類、魚類、穀物など)を中心に摂取している人たちも要注意です。骨粗鬆症を将来引き起こすだけでなく、酸性に傾きやすい食事を摂取している人たちは腎結石を持つ可能性もあることを知っていかなくてはなりません。アルカリ性の食物は野菜と果物になります。

その他、カフェインは体内のカルシウムを失ってしまいます。カルシウムを失うことで骨粗鬆症へのリスクを高めるとともに、妊娠時には胎児への影響も注意しなくてはなりません。アルコールやタバコにおいても同様に骨粗鬆症を引き起こす原因になります。慢性炎症性疾患を有している人たちにおいても骨粗鬆症のリスクは高まります。さらに、腸内の状態が安定しない場合、重金属を摂りやすい(缶詰や内臓、お菓子やジャンクフード)をよく食べる場合も同様です。

骨粗鬆症のために牛乳を飲む人たちがいます。以前の記事を参照してもらいたいですが、あまり牛乳は骨粗鬆症改善のために効果を得られないでしょう。

逆行っておきたいことといえば、若い世代においては嗜好品の制限はもちろん、ジャンクフードに対する意識も変えておく必要があります。オメガ3の脂肪酸の摂取、青魚は欠かさないようにするべきです。日本人は青魚の吸収が優れているのですから。



出典: Your Inner Pharmacy: Robert Blaich

ICAK-USA Newsletter Issue 14 June-July 2013

お知らせ

☆8月7日(水)は休診いたします。8月11日(日)～15日(木)までお盆のため休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com