

Dr. 中路の健やか通信 (其の71)

健やか協力隊長



中路 重之



第71回 QOL 健診 (その4)

❖骨密度と野菜摂取

写真①の測定器は超音波を使って足首の骨の固さ、つまり骨密度を図るものです。骨は背が一番高くなった20歳くらいで一番固く、太く、強くなります。例えば、貯金残高が一番高くなった状態になるのです。それ以降は徐々に弱くなっていきます。これがひど

写真① 骨密度測定



くなれば骨粗しょう症という病名がつき、骨折しやすくなり寝たきりにつながります。女性の場合、50歳くらいで閉経を迎え、骨を強くする働きのある女性ホルモンがガクンと減ります。それで骨はさらに弱くなります。女性は平均90歳まで生きる時代ですから、骨のケアは残り40年のQOLに深くかかわってきます。



骨を強くするためには、カルシウム、日光、そしてビタミンDなどが

大切です。ビタミンDは魚とかキノコに多く含まれます。これに加え

て最近特に強調されているのが運動です。骨は力を加えることによって強くな



ります。宇宙飛行士が宇宙ステーションで数か月過ごして地球に帰還すると骨が急速に弱くなっています。この理由は宇宙空間では骨に力が加わらないことによると考えられています。運動の大切さを示すエピソードです。



写真②はベジチェックという測定器です。手のひらを測定器の上

に載せます。そこに LED（発光ダイオード）の光が当たり、皮膚

の中のカロテノイドという物質を測定するのです。カロテノイドは

色の濃い野菜（緑黄色野菜）多く含まれる色素です。β-カロチン（黄色）、リコピン（赤）

など色の成分で、これらには抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、体に障害を与え老

化を早める活性酸素の働き（酸化）を抑える働きです。つまり、アンチエイジングの働き

があるのです。1 分くらいの測定時間で、0 から 12 までの数字が結果として出てきます。

数字が大きくなればカロテノイドをたくさん食べ

ていることになります。ただし、色の薄い野菜、つ

まり、キャベツ、白菜、レタス、キュウリ、ナス、

もやしではあまり高くなりません。青森県の平均値

は 5 強、日本人の平均は 5.5 くらいです。緑黄色

野菜とはいえ野菜の摂取量を数字で示す

ことは今までなかっただけに QOL 健診

のなかでも一番人気の測定項目です。



写真②
皮膚カロテノイド測定（緑黄色野菜摂取量推定）

