

骨貯金とタキシフォリン

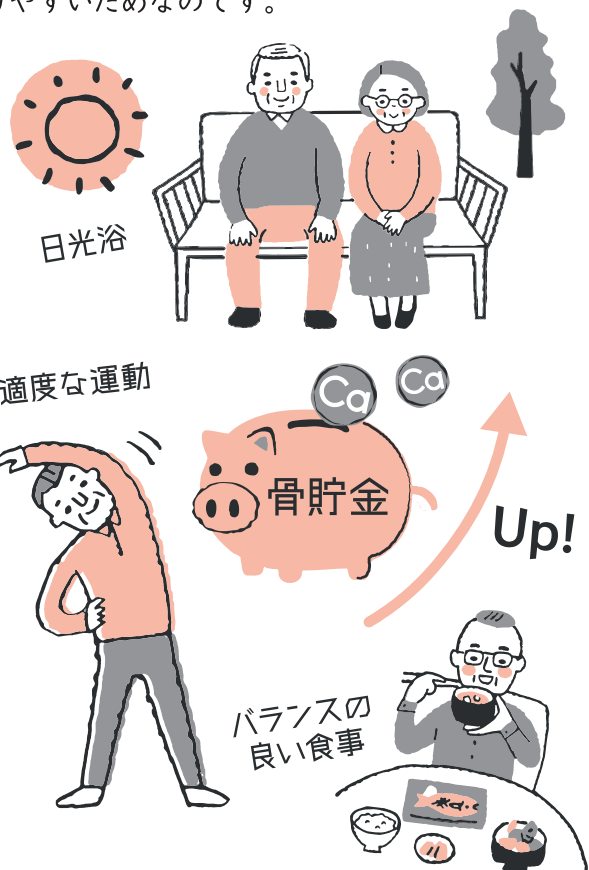
加齢とともに筋力や運動機能が低下し、日常の色々な場面でケガや病気が多くなってしまいますが、その中でも多いのは転倒による骨折です。骨折が一番しやすい季節は、道路の凍結や体が動きづらい冬ですが、暖かくなって体を動かした春も要注意です。それは、日照時間が短く、運動機会も減る冬は体内のカルシウムが流出しやすく、骨量の減少につながりやすいためなのです。

私たちの体を構成している骨の中には、「破骨細胞」と「骨芽細胞」とがあり、破骨細胞が古くなった骨を溶かし(骨吸収)、骨芽細胞がカルシウムなどを付着させて骨を造り(骨形成)ながら元通りに修復するということが行われています。しかしながら、加齢やホルモンの乱れ、酸化ストレス、血糖値異常などからこのバランスが崩れて「骨吸収」が「骨形成」を上回るようになって、骨量(骨密度)が減ってしまい骨折しやすくなります。こうした骨折を防ぐために、骨の量を増やして丈夫にするのが「骨貯金」なのです。「骨貯金」のためには、カルシウムを豊富に含んだバランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、あわせてカルシウムの吸収に必要なビタミンDの生成のために日光を浴びたり、骨に刺激を与える程度の運動をすることが推奨されています。そのほかの対策として意外に知られていないのは、毛細血管を元気な状態に保つことなのです。毛細血管は体の隅々まで網の目のように張り巡らされていることはよく知られていますが、骨の中(骨髄)にも存在します。この骨の中にある毛細血管が骨の素になる骨芽細胞を周りに集めたり、骨芽細胞が増えるのを手伝う役割をしており、毛細血管は骨形成と深い関係があるのです。また、骨を構成する骨質のひとつに海綿骨というスポンジのような目の粗い組織がありますが、骨の中(骨髄)の毛細血管が劣化していくと、この海綿骨が細くなり骨粗しょう症の発症につながるということがわかっています。1)このようなことから、毛細血管を元気にすることも骨折予防になるのです。

1) Kuaumbe et al.Nature,2014

タキシフォリンは酸素や栄養成分を体の隅々まで届けるために、毛細血管内腔の狭窄を防ぐ働きがあります。また、毛細血管の劣化を防ぎ血流をスムーズにするための血管保護作用があることが報告されています。

N.A. チュカフキナ他, アスコベルチンの脳保護特性,
シベリア落葉松抽出物ジクベルチン系医薬製剤



コロナ禍でストレスのある毎日でも出口が近いようですので、適度な運動、カルシウムの豊富な野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、十分な三密を避けながらの社会との関わり、そしてタキシフォリンを摂りながらご自身やご家族の健康な生活を維持しましょう。