

ほけん通信

骨の役割とじょうぶな骨をつくる方法を知ろう

指導 順天堂大学 保健医療学部 理学療法学科 特任教授 坂井 建雄 先生

私たちの体の中には、大小さまざまな形をした骨が200本以上あります。その中で、骨同士が直接つながっていたり、関節でつながっていたりしています。

骨にはさまざまな役割があり、私たちが生きていくのに欠かせないものです。じょうぶな骨をつくることのできるような食習慣・生活習慣を身につけましょう。

骨の役割

体を守る

ろっ骨が、私たちの命に関わる臓器がある内臓を外から加えられる力から守っています。また、脳は頭がい骨によって守られています。

体を支える

足の骨や背骨などで頭や体の重みを受け止めて支えているため、2本の足で立ち、歩くことができます。また、こしの骨（骨盤）が重い内臓を支えています。

血液をつくる

骨の中（中心部）には、骨髄が入っています。骨髄では、赤血球、白血球、血小板などの血液の成分がつくられ、血液中に送られています。

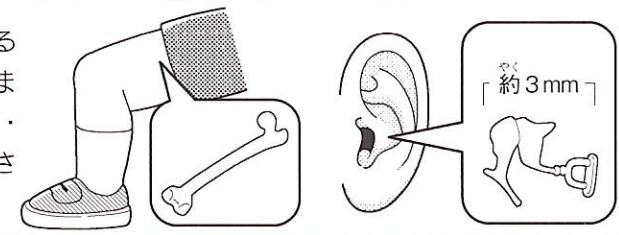
カルシウムをためる

カルシウムの約99%が骨や歯にたくわえられています。

カルシウムは、じょうぶな骨をつくるだけでなく、神経や筋肉が働くためにも欠かせません。カルシウムは、体内で必要になったときのために、骨にたくわえられています。

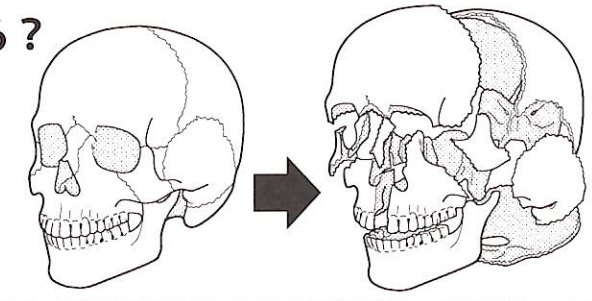
骨の不思議① 体の中でいちばん大きい骨・小さい骨は？

体の中でいちばん大きな骨は太ももにある「大たい骨」で、体を支えるのに役立っています。いちばん小さな骨は、耳小骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）で、3mm程度の大きさですが、音を聞くのに欠かせない骨です。



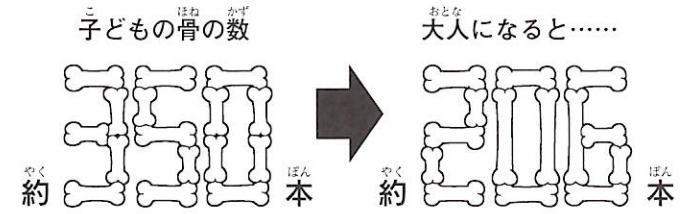
骨の不思議② 頭の骨は何個ある？

頭がい骨（頭の骨）は、一見すると1個の骨のように見えますが、20個以上の骨がしっかりと組み合わさってできていて、外から加わる力から脳を守っています。



骨の不思議③ 骨の数は変化する？

骨は、子どものころは全身に約350本あるといわれていますが、成長する中で、おしりの骨（せん骨・び骨）などで細かく分かれていた骨がつながって、本数が減っていきます。



★じょうぶな骨をつくるためには★

<p>①カルシウムが入った食品を食べる</p> <p>乳製品、にぼし（魚）、豆腐（大豆製品）、小松菜</p> <p>このようなカルシウムが多く入った食品だけを食べるのではなく、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。</p>	<p>②外で体を動かす（運動をする）</p> <p>太陽の光を浴びて体を動かす（骨に力が加わる）と、骨がじょうぶになります。</p>	<p>③ぐっすりとしいみんをとる</p> <p>ぐっすりとしいみんをとると、成長ホルモンが出て、骨の成長が進むようになります。</p>
---	---	--