

きたすま整体院 健康レター

2026年1月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 078-647-7838



こんにちは！相澤です。1月になりました。

新しい一年が始まり、気持ちも新たにスタートを切る時期ですね。とはいえ、真冬の冷え込みはこれから本番。朝晩の空気は一段と冷たくなり、体が縮こまりやすい季節です。寒さで血行が滞りやすくなるため、外に出る際はマフラーや手袋、温かいインナーなどでしっかり冷え対策をしていきましょう。

また、年末年始の疲れが出やすい時期でもあります。無理をせず、ほっとできる時間を意識的につくりながら、ゆっくりと日常のペースに戻していきたいですね。



99%の医者が絶対に教えてくれない骨粗鬆症の実態

今回は、多くの人が誤解したまま向き合っている「骨粗鬆症」の実態についてお送りします。薬や年齢だけでは語れない裏側の話と、今日から現実的に取り組める改善の視点を、分かりやすくお伝えします。

なぜ数値が良くならないのか、何を優先すべきなのか。
これから先の人生を、自分の足で過ごしたい方に向けた内容です。

それでも、人は生きながら選んでいる

今回のニュースレターでは、「健康とは何か」「選んでいることの難しさ」をテーマに、日々の生活や身体との向き合い方について綴っています。完璧を目指さなくても、少しラクな明日を重ねていく——そんな視点から、健康をあらためて見つめ直す内容です。

今の自分の身体をそっと労わるきっかけとしてお読みください。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『長芋と柚子胡椒和え』です！旬の食材である長芋を使った絶品レシピです。

長芋は消化を助ける酵素や胃腸の粘膜を守る成分を含み、むくみ対策に役立つカリウムも豊富で、体調管理に取り入れやすい栄養価の高い食材です。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい！



99%の医者が絶対に教えてくれない骨粗鬆症の実態

※この話は50歳以上生きる予定の方への記事です ※医師や薬剤師の方は気分害するので決して見ないでください

※骨が折れる仕事はしても、骨を折って不自由な生活をしたく無い方だけご覧ください

さて、皆さんは日々運動していますか？健康診断をすると、年齢の平均的な数値より骨が弱っていますね、運動とこの薬を飲んでください。と言われる方がいらっしゃるのでは無いでしょうか？

ところが、薬を飲んでいても、骨粗鬆症の数値は改善が見られるどころか、日年々悪くなっている方も少なく無いようです。今回は、骨粗鬆症の裏側の話と表の話、両面であなたが今日から取り組めることを端的にお話したいと思います。

骨粗鬆症の表向きの話

骨粗鬆症は、骨の新陳代謝のバランスが崩れて鬆（スカスカ）になる状態をいいます。毎日身体と向き合う運動を数時間しているような方を除いては、痛みや感覚の異常で気がつくことでは無いため問題だと思えないことがほとんどです。一般的に健診を受けると、ご自身の年齢層での基準値と比較してどんな骨の状態か？と言われることが多いようで、人と比べると、「こんなに皆んなより骨が脆いなら、すぐに薬を飲むしか無いな」となるのが日本人の心情のようで、その薬を飲み始めるようです。骨が脆いことによって言わずもがな、転倒で或いは寝返りですら背骨や足の骨を折ることがあります。すると、どうでしょう、ある統計ではその怪我からおよそ11年以内に亡くなるのが平均的なデータのようなのです。

つまり、腰をはじめとして下半身の骨折は「命取り」と言えるのです。それを聞くと益々薬が必要！と感じてしまいますよね。しかし、薬を飲んで予防できるかといえば実際のところ、数値が横ばいになることはあっても改善が見られることはあまり多くは無いようです。



骨粗鬆症の裏側

ここからは、ネットにも書いていない・医者も言わない裏側をお話していきます。

薬を飲む際に、骨粗鬆症は①加齢や女性ホルモンの減少②栄養不足（カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・マグネシウム）③運動不足（骨の刺激不足）④リウマチ・飲酒・糖尿病・ステロイドによって進行する病気と脅されます。

しかしその実態には注釈が必要でした。加齢やホルモン低下が原因であるならば、平均値より上の人がいる訳がないのです。つまり、どちらも原因になり得ません。

ついで、栄養不足のところ。単に栄養といっても身体の中で『化学反応してくれる状態』の栄養でなければ、肝臓や脳にダメージとなって蓄積していくだけで、効果は極めて限定的です。

そして、運動不足について。骨が弱るのは身体の部位によって意味が異なるのです。その内訳はこうです。

- ・足の骨→1日8000歩以上歩くと強くなる
- ・背骨→日常生活において、顔の上下の向きが下を向くほど弱り、上を向いているほど強くなる
- ・腕の骨→薬や食事、遺伝的傾向が強く出る場所

となっています。ここを無視し、足の骨が強いのに腕の骨が弱いからと、薬を出されることがありますが、こういう論法を詐術による誘導と言います。なんのプラスにもなりませんのでご注意ください。

薬や疾患による骨粗鬆症

これは、薬によって骨からカルシウムが抜けていく問題です。何を優先すべきか？という点から医師から処方され薬を飲むことになりますが、そもそも薬を飲まずに改善できることをせずして薬ありきの治療をしてしまうことに問題があるのです。前述した通り、リスクがあるからと、薬を飲んだことによって骨粗鬆症になり、骨を折って残り10年程度の人生というのはやるせ無い気持ちになるのは私だけでは無いと思います。



では最後に改善方法の提案です。まず、歩ける方は毎日2回外に出て合計12000歩歩いてください。おそらく、普段歩いていない方は腰や足の痛みや痺れが出ることになると思いますが、それは私に任せてください。次に、舞茸・えのきを毎日必ず食べてください。食べ方はワンパターンではなく、油を使うなど様々な工夫することがおすすめです。最後は睡眠を7-8時間ぐっすり寝られるように身体とスケジュールを作ってください。良く眠れない方、質の良く無い方は、改善する方法がいくつもありますので相談してくださいね。そして、前述した基礎疾患をお持ちの方は、こちらも骨格的な問題から起こるものが多分に含まれますので、改善の工夫がわからないかたはこちらも合わせてご相談ください。