

ほけんニュース



大切な骨の働き

人の体には、たくさんの骨があり、体を支えたり、動かしたり、体の中の器官を守ったりしています。



けんこうくまちゃん

体を支える

骨には、いろいろな形や大きさがあり、体の形、「骨格」をつくっています。

骨格は、体を支えるための基本の構造で、丈夫なつくりになっています。



脳や内臓などを守る

脳は、ヘルメットのような頭蓋骨に、肺や心臓は、胸にある肋骨などに守られています。また、血管や神経の一部は、筋肉などに押しつぶされないように、骨の内部を通っています。



力を手足に伝える

体は、骨と関節、筋肉によって動かすことができます。筋肉の働きで骨が引っ張られ、骨と骨のつなぎ目の関節が、さまざまな方向に動くことで、体の各部分を思い通りに動かすことができます。



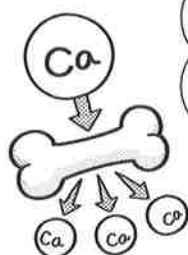
血液をつくる

血液の成分の血球は、骨の内部にある骨髓という組織でつくられます。骨髓の中の血球のもとになる細胞が分裂して、赤血球、白血球、血小板などに変化して、血液中に送り出されます。



カルシウムを蓄える

骨は、カルシウムなどの栄養素によって形成されています。骨に蓄えられているカルシウムは、血液中のカルシウムの濃度が低くなると、溶け出して血液中に運ばれます。このように、骨は形成と吸収を繰り返しています。



いろいろな
役割が
あるんだね

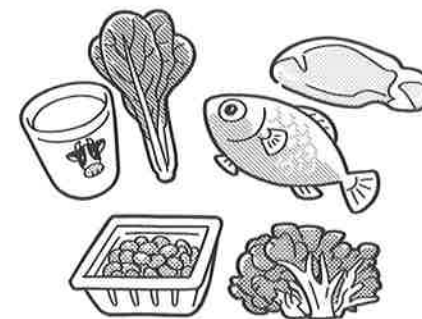


丈夫な骨を育てるには



① バランスのよい食事

骨の材料になるカルシウム（乳製品、小魚など）や、たんぱく質（肉、魚など）、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ、いわし、さんまなどの魚、きのこ類）や、骨への定着を促すビタミンK（納豆、青菜など）をバランスよく組み合わせてとります。



② 外遊び

外遊びをして、太陽の光を浴びると、皮膚でビタミンDがつくられます。また、運動で骨に刺激を与えると、骨量が増えます。ジャンプや走ることが効果的です。



③ 睡眠

眠っている間に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も体も成長していきます。しっかり眠ることも、丈夫な骨をつくるために大切なのです。



背が伸びるのはどうして？

背が伸びるのは、足の骨や背骨が伸びるためです。子どもの骨には、関節の近くに、骨端軟骨というやわらかい部分があります。この軟骨は、だんだんかたい骨に置きかわりますが、同時に軟骨も増え続けるので、骨が成長します。この成長は、男子は18歳頃、女子は16歳頃まで続きます。



監修 順天堂大学 医学部 整形外科 准教授 坂本優子先生