健康コラム

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減少し、骨がもろく骨折しやすい状態になる病気です。

骨粗しょう症は、更年期から高齢の女性に多い病気だと言われてきましたが、骨粗しょう症患者の約4分の1は男性です。男女問わず気をつけたい病気です。

骨粗しょう症により、骨折が起こりやすい部位は、太ももの付け根、手首、背中、肩の付け根などです。骨粗しょう症による骨折は、治るのに長い時間がかかります。特に太ももの付け根を骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、要介護や寝たきりになる危険が高まります。２０１９年の国民生活基礎調査によると、要介護となる原因の第3位は骨折・転倒です。骨粗しょう症を予防することにより、要介護状態の予防にもつながります。

骨の構成成分であるカルシウムは、食事によって摂取され、腸で吸収されて血液中に入り、骨に運ばれ骨が作られます(骨形成)。その一方で、骨はしなやかさを保つために、古くなった骨の成分を壊し(骨吸収、骨破壊)、新陳代謝を行なっています。

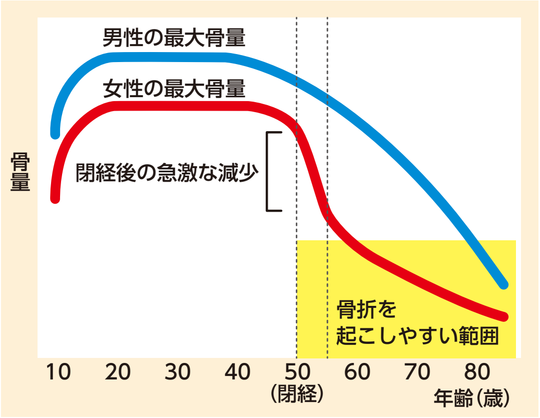
また、カルシウムは、骨や歯以外の細胞や血液中にも存在し、神経伝達や筋肉の収縮、血を固める働きなど重要な役割も担っています。

このように、骨は身体を支える働き以外に、カルシウムの貯蔵庫の役割を担い、骨の形成と破壊を繰り返しています。骨量が減るのは、骨形成と骨吸収のバランスが崩れた結果です。

骨粗しょう症を予防するには、食事や運動などの生活習慣を改善することが大切です。できるだけ骨密度のピークを高め、その後の低下を予防するのが重要です。

骨量の減少スピードを抑え、骨粗しょう症を予防しましょう。

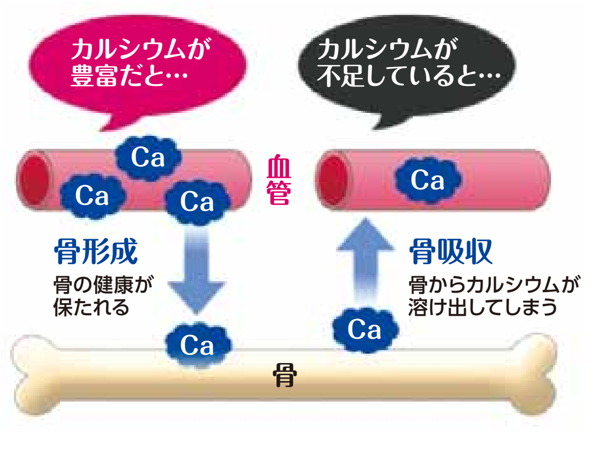
●年齢による骨量の変化



原　因	予　　防
加　齢	加齢により腸からのカルシウム吸収が悪くなるため骨形成の低下、また女性ホルモンの減少により骨吸収が上昇し、骨密度が低下します。骨密度のピークは 20 代で、その後は徐々に低下します。若いうちから食生活や運動習慣に気をつけ、骨密度のピークを高くすることが大切です。中高年以降でも、食生活などに十分気をつけ、低下のスピードを抑制することが大切です。
閉　経	
カルシウム不足	成人で 1 日 600mg、骨粗しょう症予防のためには 800 ～ 1,000mg のカルシウムが必要です。600mg は牛乳コップ 3 杯程度です。乳製品、大豆、豆腐など、カルシウムを多く含む食品を食事に取り入れましょう。
ビタミンＤ不足	ビタミンＤは腸でのカルシウムの吸収に不可欠なビタミンです。カルシウムと一緒にビタミンＤも摂りましょう。また、ビタミンＤは日光にあたることで皮膚でつくられます。散歩をしたり窓際で陽にあたるようにしましょう。
日光浴不足	
運動不足	骨量を増やすためには骨に刺激を与える必要があります。日常生活の中で、こまめに体を動かすように心がけましょう。激しい運動ではなく、歩くだけで効果があります。女性は 6,000 歩、男性は 7,000 歩を目安に歩きましょう。

骨の構成

●骨形成と骨吸収



骨粗しょう症により骨折が起こりやすい部位

骨の比較

高密度で丈夫　　スカスカで脆い

＊ 骨を太く長くするための食材一覧 ＊

食べた後は「運動」です

おススメ　お散歩コースをご紹介します

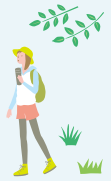
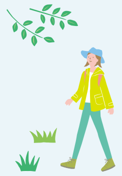
❶ 森林浴をするなら

ささやきの小径 ◀ 久我記念館 ◀ 歴史民俗資料館

所要時間　片道15分

❷ 水の音を聴きながら須恵川の土手

❸ 山歩き

歴史民俗資料館 ◀ 岳城

所要時間　片道1時間