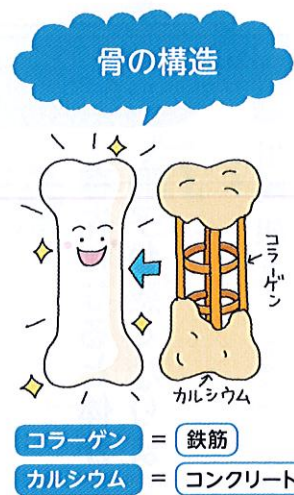




カギは食生活と運動! 骨粗しょう症を防ごう

骨の強さは 骨密度と骨質で決まる

骨粗しょう症は、さまざまな原因によって骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。高齢者の場合、それがもとで要介護状態や寝たきりになることも。患者の多くは閉経後の女性ですが、最近ではカルシウム不足や極端なダイエットにより、若い女性にも骨の弱い人が見られるようになりました。骨粗しょう症を防ぐには、骨に含ま



れるカルシウムの指標となる骨密度を増やすことが大切です。しかし、近年骨密度が高いだけでは骨折は防げないことが分かってきました。骨を建物に例えるなら、コンクリートがカルシウム（骨密度）、鉄筋がコラーゲン（骨質）。建物は、コンクリートの量が多くても、鉄筋の量が不足していたり質が悪かったりすれば、もろく倒れやすくなります。骨も同じ。骨密度だけでなく、骨質も高めることが必要です。カルシウムはもちろん、骨のコラーゲンの劣化を防ぐビタミンB6、ビタミンB12や葉酸などが含まれる食品もとるようによみましょう。

骨粗しょう症の原因には、加齢など避けられないものもありますが、生活習慣の見直しで回避できるものも（下記参照）。骨密度が減少する中高年以降でも、骨に必要な栄養素をとり、運動を習慣化すれば、骨の強さを維持できます。ぜひ、実行しましょう。

骨粗しょう症の主な原因

自分では「避けられないもの」と、自分の生活を見直すことで「避けられるもの」があります。

- 加齢**
年とともに腸管でのカルシウムの吸収が悪くなるため、若い頃と同じようにカルシウムをとっていても不足しやすい。
- 閉経**
閉経で女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が減少すると、骨密度が減りやすくなる。



- やせ過ぎ**
やせ過ぎは骨量を減少させる。
- 極端なダイエット**
必要な栄養が摂取できず、栄養不足で骨がもろくなる。
- 偏食**
骨を作るための栄養素が不足して、骨がもろくなる。
- 多量飲酒**
アルコールにはカルシウムの吸収を抑える作用があるため、飲み過ぎるとカルシウム不足に。
- 運動不足**
運動不足で骨に掛かる負荷が少ないと、骨が弱くなる。

★その他、たばこの吸い過ぎは、骨が弱くなることが知られている。また、糖尿病や高血圧、動脈硬化、慢性腎臓病（CKD）などの生活習慣病があると、骨粗しょう症になりやすい。

監修
伊奈病院 整形外科部長
高齢者運動器疾患研究所
代表理事
石橋英明 いしはし ひであき
1988年東京大学医学部卒業。
2004年より現職。専門は骨粗しょう症、関節リウマチ、関節外科。

骨粗しょう症を防ぐ

食事

運動

食事

カルシウムの多い食品を積極的にとる

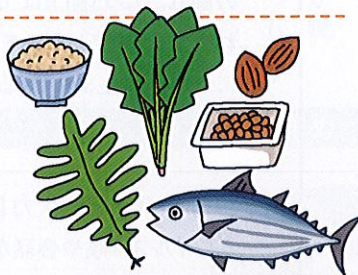
日本人の多くが不足している栄養素が、カルシウムです。骨の主成分なので、意識してとりましょう。



牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ちんげん菜などの野菜、大豆製品など

マグネシウムの多い食品をとる

カルシウムとともに骨を作る重要な成分です。カルシウムの働きを助ける役割も担っています。



アーモンド、海藻、納豆、ほうれん草、カツオ、玄米など

カルシウムとともに骨に大切な栄養素をとる

ビタミンD

ビタミンDが多い食品

サケ、サンマ、ウナギ、きのこ類など

カルシウムの吸収をサポートします。9割の日本人は不足状態です。



例) サケときのこのクリームシチュー

ビタミンK

ビタミンKが多い食品

ほうれん草、モロヘイヤ、納豆など

骨のたんぱく質の石灰化を促し、骨を強くします。



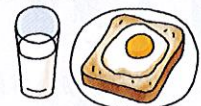
例) ほうれん草炒めと納豆

たんぱく質

たんぱく質が多い食品

肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品など

骨の半分はたんぱく質でできています。カルシウム同様、骨の材料になります。



例) 牛乳と目玉焼きトースト

運動

ウォーキング

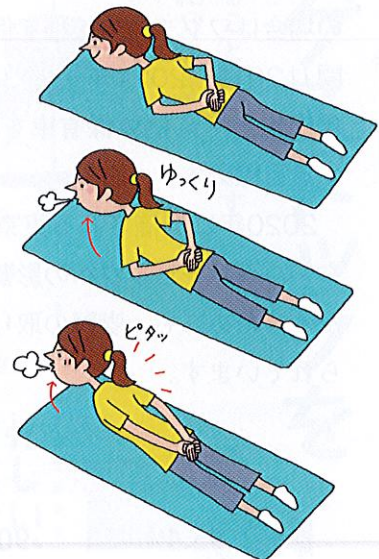
歩くことで骨に負荷が掛かり、骨を丈夫にします。



背筋運動

背筋を鍛えると、背骨の骨密度の低下を抑え、圧迫骨折を防ぎます。

- 1 うつぶせに寝て、両足は少し開く。両手は軽く組んで腰に置く。
- 2 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らせる。胸が少し浮くくらいでも可。
- 3 息を止めずに10秒間、その体勢をキープする。



骨粗しょう症検診を受けよう!

骨粗しょう症検診は、市区町村の健康増進事業として、40~70歳の女性を対象に5歳刻みで行われています。また、健診や人間ドックのオプションとして受けられる他、整形外科などで受けられることも。

女性は40歳から閉経前後までに1度は骨密度を測定しましょう。また、70歳以降は骨粗しょう症検診の対象年齢を超えますが、腰痛がある、身長が低くなった、背中が丸くなってきたなどの症状がある場合は、整形外科を受診して骨のチェックを受けましょう。