

骨粗しょう症
かかりやすさチェック

- 喫煙している
- 定期的に運動したり、体を動かす習慣がない
- 両親のいずれかが骨粗しょう症である
- 牛乳や乳製品をあまり摂らない
- 魚や緑黄色野菜をあまり食べない
- 日光に当たる時間が1日平均15分以下である
- 閉経後の女性である

骨粗しょう症 を防ぐ

監修 石橋 英明 伊奈病院 整形外科部長

加齢に伴って誰もがかかる可能性がある「骨粗しょう症」。現役世代のうちからできる予防法を中心に解説します。

●骨は絶えず作り替えられています

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や加齢により骨の量が少なくなりスカスカになつて、骨折を起こしやすくなつたり骨折してしまう状態のことをいいます。

骨は硬く頑丈なので、一度作られるとそのままのように見えますが、実際は絶えず新陳代謝を繰り返しています。丈夫でしなやかな組織であり続けるために、古い骨を壊して新しい骨に作り替える必要があるのです。これを「骨代謝」といいます。

カルシウムやたんぱく質の摂取量が不足していたり、ビタミンDが不足していたりすると、骨を作る量より壊す量のほうが多くなつてしまいます。すると骨がスカスカになり、骨折しやすくなるのです。

骨粗しょう症予防①

【食事】カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂りましょう

骨の材料となるカルシウムはもろろんですが、カルシウムの吸収を促進して骨代謝を促すビタミンD、骨の形成を促進させるビタミンKも十分に摂りましょう。

ビタミンDは、鮭、にしん、さばなどの魚に多く、ビタミンKは納豆、青菜など

に多く含まれます。高齢者やダイエット中の人は、たんぱく質の摂取量が減る傾向にあります。たんぱく質も骨の材料になるのでしっかりと摂るようにしましょう。

骨粗しょう症予防②

【運動】適度な運動習慣と日光浴も忘れずに

運動不足は骨密度低下の原因の1つです。ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニングやスポーツなどを習慣的に行うようにしましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りすることも効果があります。

また、ビタミンDは日光に当たると体内で合成されるため、日中外で活動する時間も適度にとるようにしましょう。

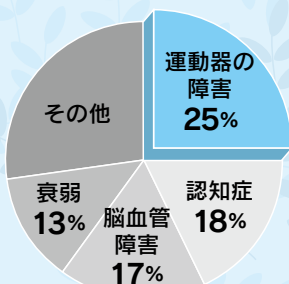
骨粗しょう症予防③

【禁煙】たばこは骨粗しょう症に悪影響

たばこを吸うと、ニコチンの影響で全身の血流が悪くなります。その結果、胃腸の働きが抑制され、カルシウムの吸収が妨げられます。女性の場合は、カルシウムの流出を防ぐ女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が妨げられます。

骨の健康のためにも、たばこを吸っている人は禁煙しましょう。

骨粗しょう症予防 = ロコモ予防です！



要支援・要介護になった原因

※厚生労働省平成28年「国民生活基礎調査」より

介護が必要になる原因の第1位は、骨折や関節疾患などの「運動器の障害」です。加齢に伴う筋力やバランスの低下、足腰の病気、骨粗しょう症などをまとめて、「ロコモティブシンドローム」（ロコモ）といいます。ロコモが進むと寝たきりや介護につながるため、「ロコモ予防」が重要です。運動習慣と栄養に気をつけて、若いうちから骨粗しょう症予防＝ロコモ予防に取り組みましょう。

