

かわら版

第239号



Quality of Life
日本予防医学協会
2019.10 発行

骨（コツ）をつかもう！～人生を笑顔で歩いていくために～



現在、日本の骨粗しょう症患者数は一〇〇〇万人を超え、予備軍まで含めると二〇〇〇万人に達するとも考えられています。

その約八〇％は女性ですが、男性も無関係でなく六〇歳を過ぎると罹患リスクが高まり、女性よりも重症化しやすいといわれています。

また、近年子供の骨折増加も問題視されており、一〇代前半までに骨量をどれだけ増やせるかが、将来の骨粗しょう症リスクを左右するといっても過言ではありません。

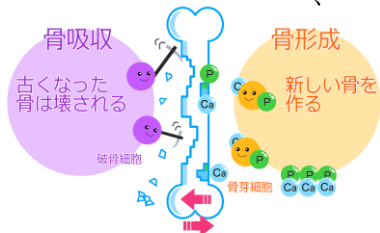
骨を強くすることは、これからの人生のためにも老若男女問わず、今始めるべき大切なことなのです。

そこで今回は『骨粗しょう症予防』に関するお話です。

★ 骨粗しょう症とは？ ★

骨粗しょう症は、骨の強度が低下してボロボロになり、骨折しやすくなる病気です。骨は毎日古い骨が少しずつ壊され（骨吸収）、常に新しく作り直される（骨形成）という新陳代謝を繰り返しています。

この骨代謝のバランスにより、骨量（骨密度）が一定に保たれていますが、このバランスが崩れ骨吸収が骨形成を上回ると、骨密度が低下し、容易に骨折するような状態になります。



- ・加齢 閉経（女性ホルモン「エストロゲン」の減少）
- ・若いころのダイエット
- ・家族に骨粗しょう症のある人がいる
- ・生活習慣の影響
- （偏食・運動不足・飲酒・喫煙・コーヒーの多飲・日光照射不足）

など

★ 骨折の部位によつては、人生が変わる?! ★

骨粗しょう症により骨折が起きやすい部位は、主に左記の四か所です。

○**太ももの付け根**【主な原因：転倒】
ほとんどの場合手術が行われますが、完治しても筋力が低下してしまいます。その結果、歩行が困難になり、その後寝たきりになることで、様々な病気を発症しやすくなります。

○**背中（椎骨）**【主な原因：転倒・重いものを持つことなど】
ボロボロになった骨が押しつぶされる圧迫骨折の可能性が高く、背中や腰が曲がったり、痛みが出たりします。背骨の変形が進むと、肺が圧迫され、息苦しさや痛みで意欲低下、気分の落ち込み（抑うつ状態）になる場合もあります。

○**腕の付け根や手首**【主な原因：転倒】
転倒時に手をつくことで折れやすい部位です。

特に太ももの付け根や背骨の骨折は、生活の質が低下し、人生や寿命に大きな影響を与えてしまいます。年齢を重ねても元気に毎日を過ごしていくためには、骨粗しょう症を予防することが大切です。

★ 骨を強くする「コツ」 ～ 食事編 ～ ★

骨を強くする栄養素は「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」「たんぱく質」です。

厚生労働省の国民健康・栄養調査（平成二九年）により、日本労働者の「カルシウム」は男女ともあらゆる年代で不足しています。

「一日プラス二〇〇mgのカルシウム」を意識し、これらの四つの栄養素を貯金するように、毎日コツコツと積んでみてくだいね。

【カルシウム（骨の主成分）】

- 牛乳 豆腐 しらす干し 小松菜 など
- ※プラス二〇〇mg・牛乳なら二〇〇ml（コップ一杯）
- 豆腐なら二分の一

【ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）】

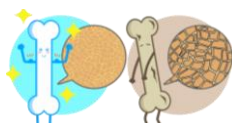
- 鮭 サバ 干し椎茸 卵 など
- ◎鮭なら一日一切れ（六〇g）

【ビタミンK（骨をつくる働きを促す）】

- 納豆 小松菜 油揚げ ほうれん草 など
- ◎納豆なら一パック

【たんぱく質（骨のコラーゲンの材料）】

- 肉卵 大豆製品 魚 乳製品 など
- ◎卵一個＋牛乳一杯＋一食に肉・魚・大豆製品のいずれかを片手のひら程度



◎一日の推奨量の目安

★ 骨を強くする「コツ」 ～ 運動編 ～ ★

骨折を予防するために、運動による転倒予防に取り組みことも大切です。ポイントは「地面を踏みしめる」こと。骨に力がかかると、その力が骨細胞に働きカルシウムを呼びよせるためです。また、日々の運動により筋力をつけ、転びにくい身体をつくるのが骨折防止につながります。

【取り組みやすい運動】

- ウォーキング・スクワット
- つま先あげ
- すずに座り、かかとを床につけたままつま先を出来るだけ上げ五秒間キープ（×一〇〜二〇回）。
- 片足立ち

●足の横に片足で立ち一分間キープ。反対の足も同様に。タオルを足元に縦に広げる。すずに座り、足をタオルの端に乗せ、足の指でタオルを握り、たぐり寄せていく。（×二回）。

【おすすめのややハードな運動】
陸上競技、バレーボール、筋力トレーニング など

※日光に当たると皮膚でビタミンDがつくられるため、屋外で過ごす時間を設けると効果的です。

日常生活の中でこまめに動いたり、ゴルフやゲートボール、散歩など、毎日楽しみながら続けたいけるとよいですね。

★ 最後 に … ★

年齢を重ねても、生きている限り骨量や筋肉を増やすことができます。

食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋…何をやるかはあなた次第！
今、そして人生を楽しむためにも、ぜひ今日から骨骨（コツコツ）と骨太計画を立ててみてくだいね。【S】



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版 検索



（参考資料）
「メタスタティックな健康」
2018年12月号「骨粗しょう症」
2018年10月号「骨がほろほろと壊れる病」
「ヘルペス」情報誌「骨粗しょう症」
https://www.ehatalinet.nhk.go.jp/information/dictionary/food/ve-013.html
「骨粗しょう症の予防のための食生活」
https://www.ehatalinet.nhk.go.jp/information/food/e-007.html
https://www.jpdf.or.jp/
https://www.jpdf.or.jp/
平成29年「国民健康・栄養調査」の結果（厚生労働省）
https://www.nhk.go.jp/stv/poukou/00007159_0001.html