



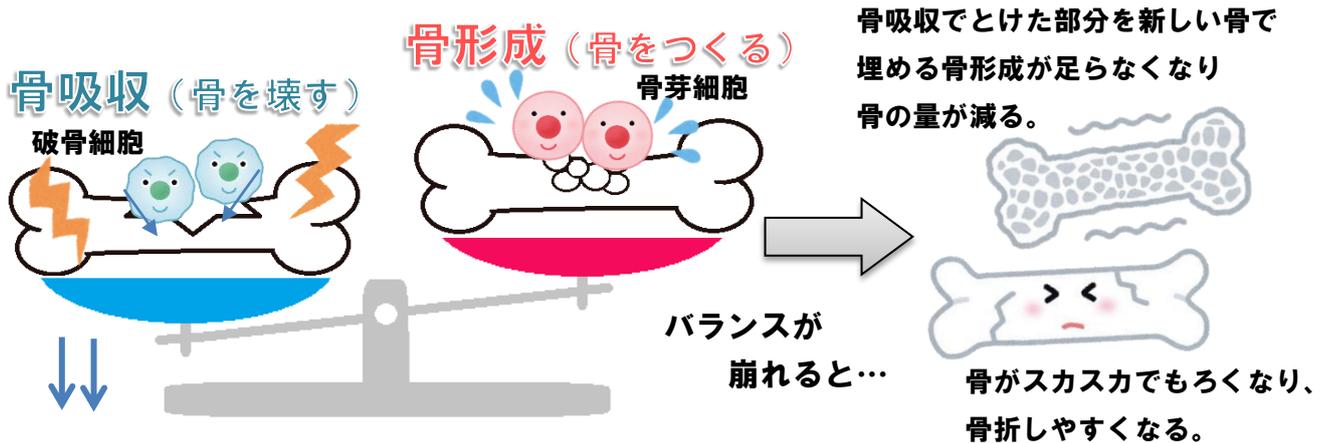
骨粗鬆症～あなたの骨は大丈夫？～

現在、高齢化が進む日本では、骨粗鬆症患者は1300万人を超え、患者数は増加傾向にあります。性別では圧倒的に女性が多く、年齢別で見ると50歳以上の女性の4人に1人が骨粗鬆症になっています。

骨粗鬆症のメカニズム



骨は皮膚や髪の毛と同じように、常に新しく作り直されるという、新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨は「破骨細胞」によって溶かされます。これを「骨吸収」といいます。また、骨の溶けた部分は「骨芽細胞」が新しい骨を作ります。これを「骨形成」といいます。通常は、骨吸収と新たな骨形成のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと、骨量が減少してしまいます。その結果、骨がもろくなり、容易に骨折するような状態になるのが、骨粗鬆症です。



原因は、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランス良く摂れていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと、骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。

また、一般に高齢女性の発症リスクが高くなっていますが、それは閉経後、女性ホルモンである「エストロゲン」が激減するためです。エストロゲンには骨吸収を緩やかにして、骨からカルシウム必要以上に放出させない役割があります。また、「エストロゲン」の低下は、ビタミンDの合成も低下させるので、腸からのカルシウム吸収も少なくなります。

避けられない要因

加齢・姓(女性)・過去の骨折・家族歴
早期閉経・遅い月経 など

避けられる要因

偏った食生活・運動不足・喫煙・過度な飲酒
日光浴不足・カフェイン多飲 など

※また、他の病気や薬の副作用で骨粗鬆症になる場合もあり、「続発性骨粗鬆症」と呼ばれています。

骨粗鬆症の予防のための 食生活 のポイント

1日3食のバランスのとれた食生活が基本です。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）のそろった食事のことです。毎日の食事で、食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することができます。その中でも骨の形成に欠かせないカルシウムは、日本人の食生活では不足がちな栄養素です。また、吸収されにくい代表的な栄養素でもあり、日ごろから意識して摂取することが大切です。

カルシウムの摂取

カルシウムを増やす工夫として、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理を取り入れることが挙げられます。また、牛乳・乳製品はカルシウムの体への吸収率が高いので積極的に摂取したい食品です。

ビタミンD・ビタミンKの摂取

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。さけやさんま等の魚類や、きくらげに多く含まれます。食品だけでなく日光を浴びることによって皮下脂肪でビタミンDが生成されます。ビタミンKは骨の形成に必要な栄養素です。納豆や小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれます。

リン・塩分摂取に注意

リンや塩分は多く摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害するため注意が必要です。リンは食品添加物に多く使用されており、インスタント食品や加工食品を多く摂りすぎないように注意が必要です。減塩も心がけましょう。

嗜好品に注意

アルコールを過剰に摂取すると、カルシウムの吸収を妨げたり、尿からカルシウムの排泄量を増やすなどの影響があります。コーヒーなどに含まれるカフェインも、カルシウムの排泄を促します。

骨粗鬆症の予防のための 運動 のポイント

運動で骨に刺激や圧力がかかると、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。反対に、運動不足の状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱くなってしまいます。また、運動により筋力やバランス力が鍛えられると、転倒や骨折も予防できるので、骨粗鬆症対策には適度な運動習慣が不可欠です。無理をせず、マイペースに続けていきましょう。継続して行うことが大切です。

ウォーキングのコツ

- 
- ・あごを引く
 - ・目線は前に
 - ・肩の力を抜いて
 - ・腕は後ろに引くイメージで振る
 - ・かかとから着地する
 - ・背筋をのばす
 - ・歩幅は普段より少し広く
 - ・つま先で地面をけりからだを前進させる
 - ・歩きやすい靴で

運動の中でも、ウォーキングは重力のかかる運動で骨粗鬆症に効果的、かつ手軽で安全な運動です。

その他、日常生活でからだを動かしましょう。掃除や洗濯、家事仕事でまめにからだを動かしたり、散歩や買い物などでよく歩くことだけでも運動効果が得られます。

ただし、何らかの治療を受けている方は、医師に相談してから運動を始めるようにしましょう。