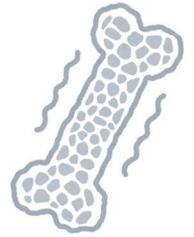




# 骨粗鬆症って・・・？ ～骨の特徴を知ってコツコツ予防しよう～



骨粗鬆症は高齢者における主要な健康問題のひとつとされています。目に見えるものではないため、骨折が起きてから初めて自分が骨粗鬆症と知ることが多いと言われています。現在、日本では患者数が1300万人と推定されていますが、そのうち治療を受けている患者は約20%とされています。骨粗鬆症を発症すると骨折のリスクが高まり、骨折をきっかけに体力の低下による寝たきりや痛みによる生活の質の低下に繋がるとされています。そのため、骨粗鬆症を予防することは健康寿命の増進や生活の質の向上を図る糸口になります。

## 特徴と分類について

骨粗鬆症は骨密度が減少することで骨が弱くなり、転倒などをきっかけに骨折しやすくなります。骨は絶えず生まれ変わっており、新たに作られること（骨形成）と溶かされて壊されること（骨吸収）を繰り返していますが、骨粗鬆症になるとこのバランスが崩れ、骨の中の隙間が多くなってしまいます。骨粗鬆症はその原因により①原発性骨粗鬆症と②続発性骨粗鬆症に分けられます。

### ① 原発性骨粗鬆症

#### ✓閉経後の骨粗鬆症

閉経によって女性ホルモンが減ることで骨吸収が骨形成を上回り、骨形成が間に合わなくなる

#### ✓加齢による骨粗鬆症

高齢により骨吸収と骨形成にかかわる細胞が共に減少することによりおこる

#### ✓突発的に起こる骨粗鬆症

加齢や病気が原因でおこるものではなく、突発的に急激に進行するもの  
代表的には妊娠や授乳によって赤ちゃんにカルシウムを供給するためにおこる一時的な骨粗鬆症

### ② 続発性骨粗鬆症

内分泌系の病気や糖尿病、薬の長期の服薬など骨を弱くする原因の病気や薬など、特定の原因があるもの

## 骨粗鬆症による骨折の危険因子

食生活や嗜好、運動などの『生活習慣』が骨密度に影響します

#### 身体的要素

- ・高齢
- ・母親に大腿骨の骨折歴がある
- ・女性・早期の閉経
- ・痩せすぎ

#### 運動

- ・長時間の寝たきり
- ・運動不足

#### 嗜好

- ・カフェインの多量接種
- ・喫煙
- ・アルコールの多量接種

#### 食生活

- ・カルシウムやビタミン、ミネラル不足
- ・偏食・糖分の過剰摂取

続きは裏面をご覧ください>>>

# 骨粗鬆症を予防するために大事な4つのコツコツ習慣

## 1 コツコツ骨に良い食事をしよう！

骨はコラーゲンなどのタンパク質とカルシウムやリンなどのミネラルで作られています。骨形成と骨吸収の代謝にはビタミンDやビタミンKが必要とされ、加えてDHAやEPAなどの栄養素も骨形成に有用とされます。

栄養素	1日の目標摂取量	具体的な食材と量
カルシウム	700mg～800mg	牛乳 200ml →カルシウム 220mg
ビタミン D	10μg～20μg	鮭 1切れ 80g →ビタミン D20μg
ビタミン K	250μg～300μg	納豆 1パック →ビタミン K240μg
タンパク質	0.8g / 体重 kg	鯖 1切れ 60g →15.72g



※青魚はカルシウム、ビタミンD、タンパク質、EPA、DHAがまとめて摂れます！

## 2 コツコツ控えよう！

### ● スナック菓子、甘い菓子・飲料、加工食品糖の過剰摂取を控える

膵臓から分泌されるホルモンでインスリンというものがあります。このインスリンは血糖値を一定に保つ働きや骨形成を促す働きがあります。しかし、血糖が高い状態が続くと膵臓が疲弊し、インスリンが十分に分泌されなくなることで骨形成と骨吸収のバランスが崩れてしまい、骨密度の低下に繋がります。

### ● タバコ、アルコールやカフェインの過剰摂取を控える

純アルコール 60g / 日以上の飲酒は骨折リスクが上がります。  
(純アルコール 20g : 5%のビール 500ml、日本酒 1合)



## 3 コツコツ運動を続けよう！

### ● 日光浴をする（目安：15分～/日）

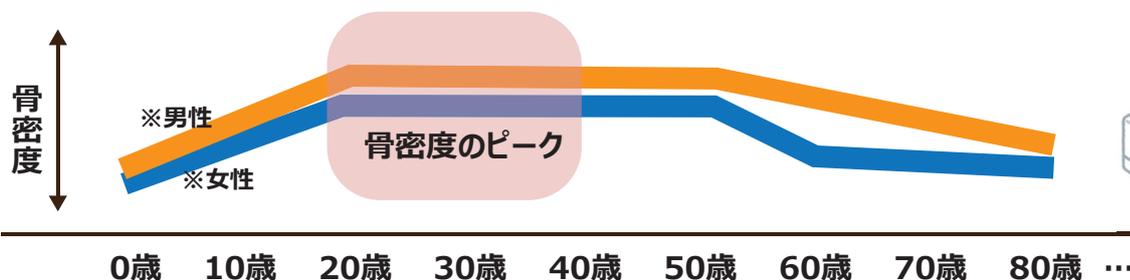
紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが作られます。

### ● ウォーキングをする（体力に自信がある方は、ジョギングやダンス、ジャンプを伴う運動がおすすめ）

骨に荷重をかけることは骨密度の上昇に繋がります。  
(歩く時に痛みを伴う場合は無理をしないようにしましょう)



## 4 20～30歳代からコツコツ骨を貯めよう！50歳代は検査を受けましょう！



上のグラフは加齢に伴う骨密度の変化を示した表です。男女ともに20～30歳頃に骨密度がピークとなり、50歳頃から徐々に骨密度が低下します。ピーク時の骨密度が高いと後年の骨粗鬆症のリスクが低くなるとされ、若年からの食生活や運動習慣が大切になります。また、同時に50歳代からは骨密度の検査を行い、早期に骨粗鬆症を発見することも重要となります。

いかがでしたでしょうか。骨折は介護が必要となった原因として多く、生活の質に大きく影響する可能性があります。是非、日頃から食事や運動習慣を振り返っていただき、いきいきとした生活を送りましょう！

2023年10月 理学療法士