



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

# 骨のはなし①

## 骨粗しょう症の対策



骨は青年期を過ぎると年齢とともに密度が減って弱くなっていきます。これは、誰にでもおこる現象ですが、努力次第で骨が弱くなるのを防ぐことはできます。まずは、自分の生活を見直してみましよう。

### ■骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の新陳代謝のバランスが乱れて骨量（骨密度）が低下し、骨がスカスカの状態になる病気です。骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。背骨が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるため、なかなか気がつきません。したがって気がついたときは、病気がかなり進行していたということも少なくありません。骨粗しょう症になると、骨が折れやすくなり、高齢者では寝たきりや不自由な生活に陥ることもあります。背骨が圧迫されてつぶれていくと、背中が丸くなり内臓も圧迫されるため、消化不良や便秘になってしまったり、食べ物が食道に逆流しやすくなり、胸やけがすることもあります。

### ■骨粗しょう症の主な原因

骨粗しょう症は特に中高年の女性に多く見られます。その理由は女性ホルモンに関係しています。女性ホルモンには骨を吸収する破骨細胞のはたらきを抑える作用があるのですが、中高年になると、徐々に女性ホルモンの分泌が低下していきます。その結果、破骨細胞が活発化して骨の破壊が進みます。そのほか、やせ型の体型、遺伝的、生まれつきの体質なども骨粗しょう症の要因となりますが、生活習慣もかなり大きく影響します。食事や飲酒歴、運動などによって、骨粗しょう症を引き起こす原因をつくっていることがあります。



### 骨粗しょう症セルフ・チェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> カルシウム・ビタミンD不足  | <input type="checkbox"/> ほとんど歩かない         |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好き       | <input type="checkbox"/> 日光に当たることが少ない     |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品をよく食べる | <input type="checkbox"/> 急激なダイエットをしたことがある |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲み過ぎる       | <input type="checkbox"/> 1日3杯以上コーヒーを飲む    |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う         |   |

※チェックの数が多いほど、骨粗しょう症に気をつけて。

## 骨粗しょう症を予防する生活習慣

食事や運動、嗜好品などの長年の生活習慣の影響で生じる骨粗しょう症は、骨の生活習慣病ともいわれています。できるだけ早い時期からよい生活習慣を身につけることが、骨粗しょう症の予防につながるでしょう。

### ■骨を丈夫に保つ生活習慣

#### (1) カルシウムを十分に摂って、食事はバランスよく

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを十分に摂取するとともに、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを十分に摂り、食事全体のバランスやカロリー量に配慮することが大切です。骨に必要な栄養素はカルシウムだけではないので、多くの食品をバランスよく摂取することによって、カルシウム以外のミネラルやビタミンも摂ることができるからです。ただ、日本人に必要なカルシウム量は、成人で1日700ミリグラムほどとされています。しかし多くの人がある必要量に達していないのが現状です。いろいろな種類の食品をバランスよくしっかり食べることを基本にしましょう。そのうえでカルシウムの摂取を特に意識して、食事することが望めます。

参考

カルシウム 1日の摂取必要・推奨量*	
成人男性	650~800mg
成人女性	600~650mg
※上限あり	2.300mg

★厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準 2010年版」より



#### (2) 適度な運動をしましょう

運動不足は、骨密度を低下させる原因になります。運動は、骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。また、運動をすると体の筋肉が鍛えられ身のこなしがよくなるので、転びにくくなり骨折の防止にもつながります。骨粗しょう症予防として骨を丈夫にする運動は、散歩や家事など毎日こまごまと動くことで十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。



#### (3) 日光にあたりましょう

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするために、骨をつくるうえで欠かせない成分であり、食事からだけでなく、日光浴によっても皮膚でつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度日光にあたるだけでよいといわれています。屋外を散歩したり、軽く体を動かしたりすると、運動にもなっていていいでしょう。

※参考資料 : <http://www.iihone.jp/prevention/> <http://kenko.it-lab.com/kounou.php/43/>