

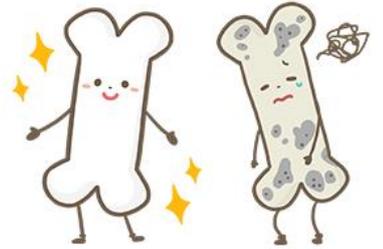
骨粗しょう症を予防しよう！～骨からキレイになる法則～

よく歳をとるとつまずいただけで骨折するという話を耳にしますよね。これは、年齢と共に骨がもろくなり、起こる症状です。直接的に命に関わる病気ではありませんが、骨がもろくなったことで体重を支えられなくなり、ちょっとした転倒で骨折し、一生寝たきりになってしまうこともあります。この骨粗しょう症は、年配の人の病気という印象がありますが、予防は若い頃から始めることができます。骨粗しょう症にならないために、または予防するにはどういうことに注意をすればよいのかについて今回はお教えしていきます。

そもそも骨粗しょう症とは？

「骨粗しょう症」とは、**骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気**です。

骨粗しょう症の原因には、加齢、生活習慣（運動不足、食生活など）、喫煙、閉経後のホルモンバランスの変化、関節リウマチやステロイド薬の使用などがあります。特に加齢による骨密度（骨量）の低下は、程度の差はありますが、誰にでも起こりえます。



骨粗しょう症の原因

①骨の新陳代謝のバランスが崩れる

骨は一度できたら変化しないように思われますが、実は**古くなった骨は、常に新しくつくりかえられています。**

こうした「**骨の新陳代謝**」のバランスが崩れると、骨粗しょう症になる危険が高まります。

☆骨の新陳代謝のしくみ☆

破骨（はこつ）細胞の働き

古くなった骨は、破骨細胞によって溶かされて、カルシウムが血液中に出ます。これを『骨吸収』といいます。

骨芽（こつが）細胞の働き

新しい骨を作る骨芽細胞が、骨の溶けた部分にカルシウムをくっつけます。これを『骨形成』といいます。



骨の新陳代謝がバランスよく行われれば…

健康な骨を維持できます。

特に成長期には、破骨細胞よりも骨芽細胞が活発に働くため、骨の量は増えていきます。

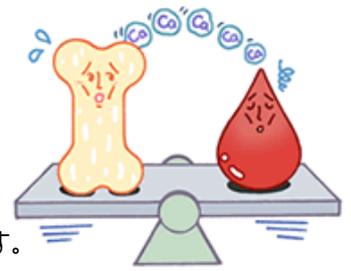
骨の新陳代謝のバランスが崩れると…

骨吸収によって溶けた部分を新しい骨で埋める骨形成が足りなくなり、骨の量が減ります。原因は加齢や閉経などです。

②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す

体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。しかし、残りの1%は血液中に含まれており、**全身の機能を正常に保つ**という重要な役割を担っています。

体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補います。すると、**骨の量(骨密度)が減ってしまい、骨粗しょう症につながる**のです。



③骨質の決め手、コラーゲンが劣化する

骨の体積の約半分はカルシウムですが、残りの約半分は美容関係でよく耳にする

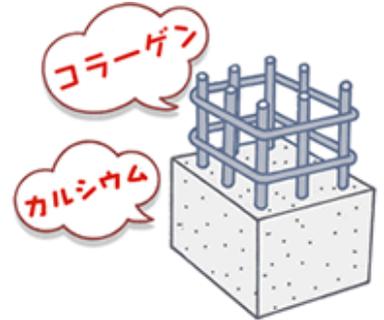
コラーゲンでできています。骨を鉄筋コンクリートの建物にたとえると、

カルシウムはコンクリートで、コラーゲンが鉄筋にあたります。

近年の研究で、この**コラーゲンの劣化や減少でも骨粗しょう症になる**ことが明らかになってきました。これには、動脈硬化や高血圧の要因でもあるホモシステインという物質などが関係していると考えられています。

コラーゲンの劣化や減少を防ぐためには、生活習慣の改善などが必要です。

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムをとって「**骨量(骨密度)**」を増やすだけでなく、コラーゲンに着目して「**骨の質(骨質)**」を良くすることも重要です。



骨粗しょう症を予防する方法

●食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりして

タンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと

骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

栄養やカロリーのバランスがよい食事を定期的に摂るのが、食事療法の基本です。

①カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700~800mgです。

②ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

③ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



※控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など

スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取、アルコールの多飲、カフェインを多く含むコーヒーの多飲、タバコ



日光浴でビタミンDがつくられる?!



カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、**紫外線を浴びることで体内でもつくられます**。夏の直射日光を長時間浴びることは、皮膚が赤くなるなどダメージにつながりますが、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬であれば30分~1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。屋内で過ごす時間が長い高齢者や、美容のために過度な紫外線対策を行っている人では、ビタミンD不足が心配されます。運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう。

●運動

運動をすることで骨に適度な負荷(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、運動は筋力やバランス力も鍛えて転倒や骨折を防ぐので、骨粗しょう症対策には適度な運動習慣が不可欠です。



おすすめの運動メニュー

・ウォーキング ・テニス ・ジョギング ・卓球 ・サイクリング ・ゲートボール ・水泳 ・体操

まずは歩くことから

運動に慣れていない人や高齢者が急に激しい運動をすると、かえってケガや事故につながるおそれがあります。

骨粗しょう症予防をはじめ健康づくりのためには、**適度な運動を継続的に行うことが効果的**です。

決して無理をしてはいけません。その点、ウォーキングは手軽で安全な運動です。

今より1日1,000歩多く歩くことを目標に、まずは歩くことから始めましょう。



家事でも運動効果は得られます

運動習慣とは、からだを動かす習慣のことで、**日々の家事**でもその効果は大いに期待できます。

掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物などは、骨に適度な負荷を与える立派な運動です。

日々の家事で骨まで強くなったら、まさに一石二鳥ですね。

【予防のための体操メニュー】

①開眼片脚立ち(ダイナミック・フラミンゴ体操)

フラミンゴのように**片脚で立ちましょう**。不安な方は壁やテーブルにつかまりながら行ってもかまいません。**体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果**があります。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。



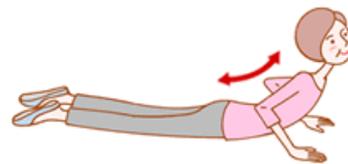
②よつんばい背中伸ばし

よつんばいの姿勢になります。背中をそらすように伸ばして**3~5秒停止**したあと、ゆっくりもとの姿勢に戻します。この動作を**5~10回**反復しましょう。



③うつ伏せ背中伸ばし

うつ伏せになります。両手でゆっくりと上半身を起こしましょう。背中をそらして**3~5秒停止**したあと、ゆっくりうつ伏せに戻ります。この動作を**5~10回**反復しましょう。



いかがでしたか？骨粗しょう症について、なんとなくは知っていても、具体的に知らなかったことが多かったのではないのでしょうか？

症状が無くても、女性は40歳を過ぎたら定期的に骨密度検診を受けましょうね。

わが国では、40歳以降の女性を対象に5年刻みに骨密度の節目検診が行う自治体が多くなっています。

特に閉経後の女性は、可能であれば1年に1度検診を受けるとよいとされています。

骨密度検診は、お住まいの地域の広報誌やホームページ、保健センターに問い合わせるなどして確認できますよ。

検診で骨密度が減っていると判定された人は、指示された時期に医療機関で診断を受け、

治療の時期を逃さないようにしましょうね。