



骨粗鬆症 とは？

骨こっ

粗そ

鬆しょう

症しょう

を

防

ぐ

た

め

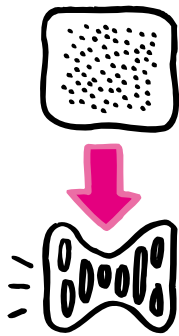
に

健康づくりシリーズ

骨粗鬆症とは、骨の中のカルシウムが減って大根に「鬆(す)」が入ったようにスカスカになり、骨がもろく折れやすくなった状態をいいます。
骨粗鬆症による高齢者の骨折は、寝たきり、ひいては痴呆の大きな原因になります。
骨の老化は食事の工夫や運動で遅らせることができます。
若いころから骨を丈夫にする心がけをもちましょう。

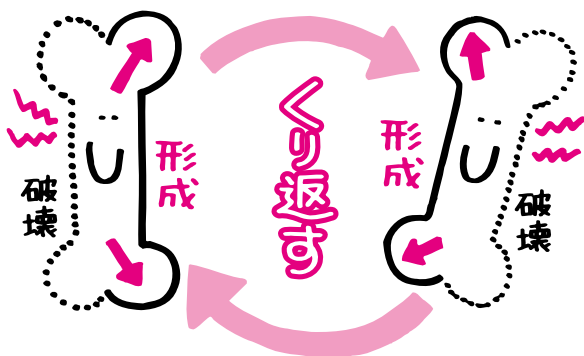
Q 骨粗鬆症とはどんな病気ですか？

A 骨量が病的に減少して、骨の内部に小さな孔がたくさんあき、もろく折れやすくなる病気です。



Q なぜ、骨量が減るのですか？

A 骨は、たえず吸収(破壊)と形成を繰り返していて、新しくつくりかえられています。健康なときは、破壊と形成のバランスがよく保たれているのですが、何らかの原因でこのバランスが崩れると、破壊の速度に形成が追いつかなくなり、骨量が減ってくるのです。



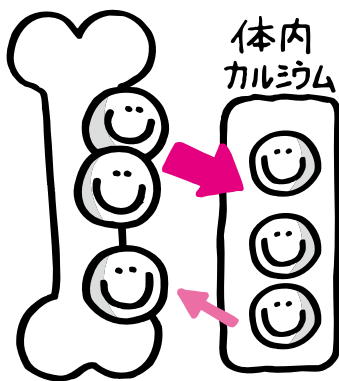
早めに 骨粗鬆症の 検診を受け、 早めに 予防しよう

自覚症状が現れる前に、骨粗鬆症を早期発見するには、骨量の測定が欠かせません。最近では、さまざまな骨量測定装置が開発され、短時間で手軽に骨量が測定できるようになりました。病院ばかりでなく、保健所などで行われる地域の住民検診や、企業の健康診断などでも、骨量測定を実施することが多くなりました。積極的に骨量測定を受けるようにしましょう。

Q 骨の破壊と形成のバランスを崩す原因は何ですか？

A カルシウム不足、加齢、女性の場合であれば閉経などです。
血液中のカルシウムが不足してくると、血液中のカルシウム量を増やすホルモンが分泌されて骨を溶かすように働きます。また、男女を問わず、年をとると、カルシウムの吸収や代謝を調節するホルモンのバランスが崩れ、カルシウムを骨に取り入れる力が低下します。さらに、女性の

場合は、閉経後、エストロゲンという女性ホルモンの分泌が少なくなると、骨が形成されにくくなり、骨も破壊されやすくなります。



骨量測定を受けた結果

●「大丈夫ですよ」と言われたら……
少なくとも現状を維持し、できることならばさらに骨量を増やすように努めましょう。

●「年齢の割に骨量が少ないですよ」と言われたら……

まず、栄養のバランスはいいか、カルシウムは不足していないか、運動不足ではないかなど、生活習慣をチェックしましょう。そして、骨量を増やす対策を立てて、それを実行しましょう。ひどく骨量が少ない場合は、薬物療法を行うこともあります。

Q 骨粗鬆症になるとどのような症状が出てくるのですか？

A はじめのうちは、これといった自覚症状はありません。ですが、症状が進むと、腰や背中が痛くなったりします。このような場合は、しばしば圧迫骨折を起こしています。また、腰や背中が曲がったり、身長が低くなったりすることもあります。



予防と治療の ポイントは、 食事療法と 運動療法

骨粗鬆症の場合、予防も治療も、ポイントとは骨量を増やすことにあります。骨量を増やすには、栄養のバランスがよく、カルシウムたっぷりの食事をとり、運動不足にならないようにすることが大切です。

①閉経を迎えた女性



骨粗鬆症に
なりやすい人

④やせている人



③牛乳や乳製品がきらいで、食事がかたよっている人



●若いうちから、骨量を増やしておきましょう。
骨量は20歳くらいまでにピーク(最大骨量)に達します。20歳くらいまでの成長期によく運動をし、カルシウムを十分にとり、陽にほどよくあたるようにして、最大骨量を少しでも大きくしておく、年をとってから、多少骨量が減少しても、骨粗鬆症にはなりません。すでに、この年代をすぎている人でも遅すぎることはありません。いまずぐ、骨を丈夫にするための生活を始めましょう。

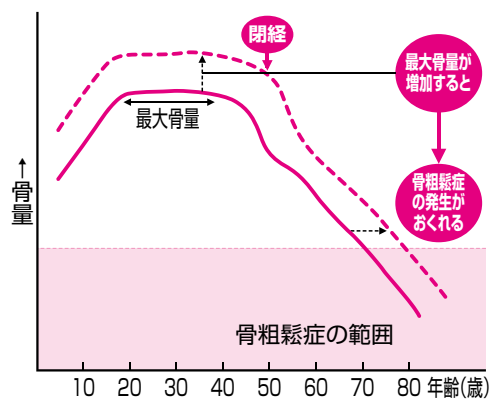
⑦極端なダイエットをしたことのある人や現在している人



⑥月経不順、無月経などがあつた女性や、現在その状態にある女性



一生の骨量の変化と骨粗鬆症の予防



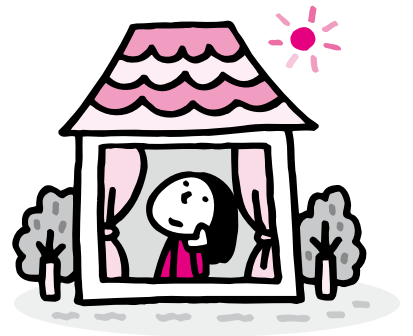
今日から
いかせる



健康
知識

骨粗鬆症を 防ぐ生活

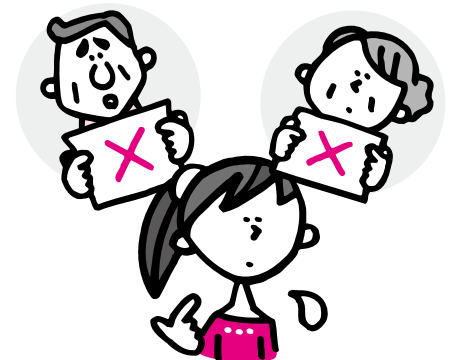
② 家の中に閉じこもりがちで、運動不足の人



⑤ 胃腸が弱く、消化不良を起こしやすい人



⑧ 家族に骨粗鬆症の人がいる人



① もっとカルシウムの摂取量を増やそう

骨粗鬆症の第一の予防は、カルシウムたっぷりの食事をとることです。カルシウムは骨や歯を硬く保つほか、筋肉の収縮や神経系の働きにもかわる大切な栄養素。その99%は骨や歯に蓄えられており、食事からの摂取量が不足すると骨から補給されるため、骨のカルシウム貯蔵量が減っていきます。

カルシウムを多く含む食材

① 牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズなど

② 豆

木綿豆腐、納豆、生揚げ、いんげん豆など

③ 海藻

ひじき、わかめ、こんぶ、のりなど

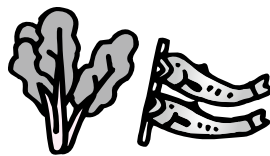


④ 魚

ししゃも、しらす干し、わかさぎ、いわしなど

⑤ 野菜

小松菜、チンゲンサイ、切り干し大根など



② こまめにからだを動かそう

食事ですとったカルシウムは、運動して骨に負荷をかけると沈着しやすくなります。生活の中でこまめにからだを動かし、よく歩くようにしましょう。



③ 日光浴をし、タバコ・お酒は控えめに

日光はカルシウムの吸収を助け、タバコやお酒のとりすぎは吸収を妨げます。

④ 定期的に骨量を測定しよう

骨粗鬆症は自覚症状のないまま進むこともあるので、定期チェックが不可欠です。

