

あなたの骨大丈夫？



骨粗しょう症



骨粗しょう症とはどんな病気？

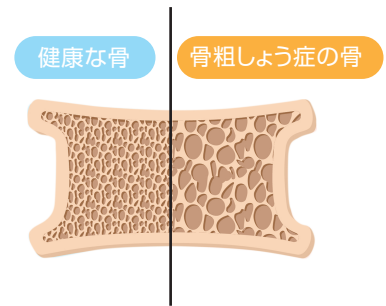
骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を**骨粗しょう症**といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、「つまずいて手や肘をついた」「くしゃみをした」などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんなどと違って直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。



なぜ骨の量が減少するの？

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること（**骨形成**）と溶かして壊されること（**骨吸収**）を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。

骨粗しょう症は圧倒的に**女性**、特に**閉経後の女性**に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。



骨粗しょう症の診断では、どのような検査を行うの？

●骨折の検査

骨折の有無は、X線（レントゲン）検査で確認します。特に、背骨の圧迫骨折は痛みがないこともあるため、背骨のX線検査は重要です。

●骨密度の測定

骨密度（骨量）は、X線をあてるものや超音波を行うなどいくつかの方法があります。

●骨代謝マーカーの測定

骨代謝マーカーは、「骨の新陳代謝」の状態を知るための指標で、血液検査や尿検査により測定します。骨がどれだけ壊されているかを示す「骨吸収マーカー」と、骨がどれだけつくられているかを示す「骨形成マーカー」があり、骨代謝マーカーを測定することで、お薬の効果を判断する材料にもなります。

あなたの骨チェック!

チェックのついた数が多いほど骨が弱くなっている可能性があります



女性が年齢を重ねること、それだけ骨がもろくなるリスクは高まります。あなたの骨は大丈夫ですか？

あなたが将来骨粗しょう症になり骨折するリスクはあるのか、チェックしてみましょう。

- 閉経後の女性
- 運動の習慣がない
- 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
- お酒をよく飲むほうだ
- やせ型である
- 喫煙の習慣がある
- 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある
- 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内ですごしている
- ステロイドを長期服用している

骨粗しょう症は予防が大切です

骨粗しょう症になってしまうと、骨量を増やすことは難しくなります。若いころから、貯金ならぬ「貯骨」をしておきましょう。中高年以降でも食生活などに十分注意すれば、骨量の減少スピードを抑えることは可能です。

■カルシウムを多く摂りましょう

日本人に必要とされるカルシウムは、成人1日当たり**600mg**（牛乳コップ3杯程度）に当たります。また、骨粗しょう症を予防するには、1日**800mg**ぐらいのカルシウムが必要と言われています。カルシウムを多く含む食品をいろいろ組み合わせて、食卓に取り入れるようにするとよいでしょう。

カルシウムが豊富な食品

牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など



■骨を強くするには**運動**が不可欠

運動をして骨に刺激を与えないと、いくらカルシウムをとっても骨量は増えません。日常生活の中でこまめに体を動かすように心がけましょう。骨に負荷をかけることが大切なので、立つ姿勢を増やしたり、歩いたりするだけでも効果があります。**女性は毎日6000歩、男性は7000歩**を目標にして歩くとよいでしょう。

■適度な**日光浴**で**ビタミンD**を

ビタミンDには、カルシウムの吸収率を高める働きがあります。ビタミンDは食事から摂る以外に、太陽光（紫外線）に当たることで皮膚で作られます。日焼けしない程度に戸外を歩き、**適度な日光浴**をすると効果的です。

1日1杯の牛乳でカルシウム摂取の目標値達成

コップ1杯の牛乳(200ml)

約220mgのカルシウム



1日の目標カルシウムを800mgとすると、コップ1杯の牛乳で1日のカルシウムの1/4強を摂れたことになります。

効率のいいカルシウム摂取のためには、毎日の食事に乳製品を積極的に取り入れることが勧められます。実は乳製品のカルシウム吸収率は他の食品と比べて高く、**50%**もあります。その上、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**や**たんぱく質**といった栄養素も含んでおり、免疫力向上や体の機能調節、安眠や精神安定に働いたり、毎日を元気に過ごすのに大切な役割を果たしてくれます。

※牛乳を飲むとおなかを壊すという人も、温めて少しずつ飲みながら量を増やしていくと、次第に慣れて飲めるようになる可能性があります。

※低脂肪乳や無脂肪乳でもカルシウムの量はほとんど変わりませんのでコレステロールが気になる人は、こちらを選んでみてほしいですよ。

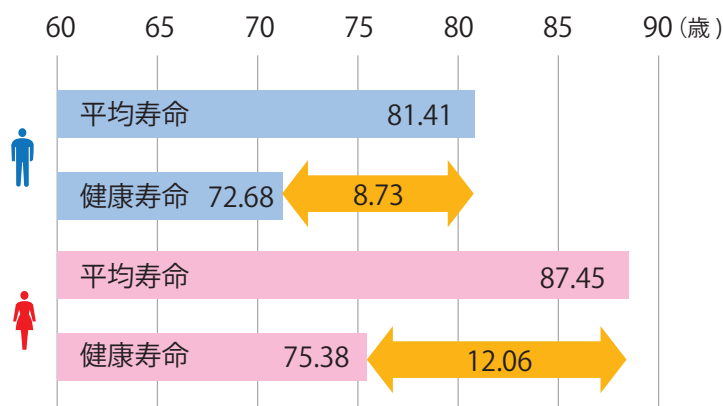
なぜ？骨粗しょう症が注目されている！

日常生活に制限のない期間「**健康寿命**」をより長く

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。現在では単に寿命を伸ばすだけでなく、日常生活に制限のない期間をあらわす「**健康寿命**」を延ばすことが重要と考えられています。

日本人の平均寿命と健康寿命の差を比べてみると、**男性は約9年、女性は約12年**もの差があります。この差の要因の一つに**骨折による寝たきり**があり、骨粗しょう症を予防あるいは治療し、骨を健康に保つことはとても重要です。

平均寿命と健康寿命（令和元年：2019）



厚生労働省「健康日本21（第二次）最終報告書 第3章II p31より作図

健保ホームページ【WORLD ウィメンズヘルスケア】では女性特有の疾患や悩みの記事を掲載しています。
バックナンバーはこちらから→

