



健康豆知識 骨粗鬆症

今回は体の中の骨についてご紹介していきます。骨の健康も保てるように生活していきましょう。

骨粗鬆症とは？

皆様一度は耳にしたことがあると思いますが、どのような病気かご存知でしょうか？骨粗鬆症とは骨の密度が低くなり骨折しやすくなる病気とされています。骨粗鬆症からの骨折により寝たきりになったり介護が必要になる人も多くいます。男性よりも女性に多くとも身近な病気であり高齢化が進んでいる日本ではさらに増えてくと予想されています。

なぜ骨が弱くなってしまうのか？

骨粗鬆症の原因は「原発性骨粗鬆症」と「続発性骨粗鬆症」に大きく分けられます。

・原発性骨粗鬆症

主に原因となるのが加齢や閉経、生活習慣によるものです。

加齢 → 男性、女性ともに骨密度は20歳をピークにその後は加齢とともに低下していきます。

生活習慣 → あまり体を動かさない人や喫煙、飲酒の習慣がある人は骨が衰えやすくなってしまいます。

閉経 → 女性の場合、閉経を迎えることにより女性ホルモンの低下が起き骨粗鬆症になりやすくなります。

・続発性骨粗鬆症

特定の病気や薬などが原因で起こるとされている骨粗鬆症です。

- ・糖尿病
- ・ステロイド薬の服用
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・関節リウマチ
- ・動脈硬化
- ・内分泌疾患(甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症) などなど…



また、骨粗鬆症のほとんどが「原発性骨粗鬆症」といわれています。ご自身で改善することができるので生活習慣など意識しながら生活していきましょう。もし骨のことで心配がありましたら整形外科に受診してみましよう。

予防するには？

骨粗鬆症予防には運動と食事、日光浴の3つがポイントです。

ポイント①食事編

骨粗鬆症を予防するにはカルシウムを多く含んだ食材を摂取する事が大切です。また、日本人はカルシウム不足と言われていますが、その考えられる理由として日本は火山灰地のため土壤に含まれているカルシウムが少ない状態にあります。そこで育った農作物を食べているため摂取量が少なくなっていると考えられています。

カルシウムが多い食品にはヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や野菜類、大豆製品などがあり一回で多くとるのではなく3食しっかり食べることが大切になってきます。



ポイント②運動編

骨を強くするには、運動を行い骨に刺激を与えることが大切とされています。

なぜ負荷を与えるのか？運動をすることで骨を作る骨芽細胞が活性化し、またカルシウムも

骨に沈着しやすくなるといわれています。おすすめの運動としてはウォーキングや片足立ちなどの長軸(体の中心から床に向かう軸)に物理的な刺激が加わるような運動が骨の強さが増すとされています。また物理的な負荷が大きいほど骨密度が増えやすいともいわれています。

ポイント③日光浴

日光浴を行うことによって骨を強くする上でかせないビタミンDを体内で作り出すことができます。

冬なら1時間程度、夏なら木陰で30分程度日に当たれば十分と言われています。

しかし、高齢になってくると外出する回数が減り日に当たる時間が少なくなることもあるかと思えます。

その場合はビタミンDが多く含まれるキノコ類や魚類、卵類などを積極的に摂取していきましょう！

参考資料: 株式会社カルテック

・厚生労働省 e-ヘルスネット ・公益財団法人骨粗鬆症財団



