

生活習慣病対策シリーズ⑧

骨粗しょう症

現在、日本には1千万人以上の骨粗しょう症の人がいると推定されています。骨粗しょう症になると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。その結果、高齢者の場合は寝たきりになりやすくなるので、骨粗しょう症についてきちんと理解しておきたいものです。

あなたに骨粗しょう症の気配はありませんか？
まず、左の表でチェックしましょう。

あなたの骨をチェック

- ①家族や血縁者に、骨粗しょう症の人がいる。
- ②女性で、閉経している。
- ③カルシウム、ビタミンD、マグネシウム、ビタミンKなどを多く含む食品をあまり食べていない（左ページ参照）。
- ④なにも運動をしていない。
- ⑤日光にほとんど当たっていない。
- ⑥タバコを吸っている。
- ⑦お酒を毎日のように、たくさん飲む。
- ⑧ダイエットでかなりやせている。
- ⑨糖尿病、甲状腺の病気などの持病がある。
- ⑩猫背になってきた、腰が曲がってきた、ちょっとした動作で腰や背中が痛い。



監修

光洋シーリングテクノ(株)・徳島工場
産業医

奥村 尚英 先生

危険因子は……

上の表の①は遺伝因子、②は性別因子です。女性の場合、とくに閉経になると女性ホルモンのエストロゲンが低下して急激に骨量が減少し、骨粗しょう症が起りやすくなります。

③～⑧は、生活習慣に関する事柄ですが、とくに③の食生活と④の運動が、骨粗しょう症の発症に大きな影響を及ぼします。

骨粗しょう症といえば、カルシウム不足と考えられがちですが、丈夫な骨のためには、ビタミンD、マグネシウムなどのいろいろな栄養素も欠かすことができません。また、ビタミンDは、食物だけでなく日光の紫外線によって皮膚でもつくられるので、⑤の日光に適度に当たることも大切です。

⑥の喫煙、⑦の大量飲酒、あるいはカフェインの大量摂取も、骨量の減少を招きます。

⑧の「やせ」にも注意。栄養不足による骨量の減少を促します。近年、無理なダイエットにより、若い女性たちの骨粗しょう症が社会問題となっています。また、ダイエットしていなくても、小柄でやせている人も注意が必要です。

骨粗しょう症について

●骨粗しょう症とは

骨は、骨塩（カルシウム、リンなどのミネラル）、骨基質（コラーゲンなどのタンパク質）、骨細胞から成り立っている。

一般にいう骨量とは骨塩量のこと、骨の中のミネラル量。骨密度とは、一定の容積あたりのミネラル量のこと。

この骨塩と骨基質の量が減少すると、骨がスカスカになって強度が低下し、骨折しやすくなる。この状態が骨粗しょう症。

診断基準では、背骨の骨折がなくても、骨量が若年成人平均値（YAM、20～44歳）の70%未満の場合、骨粗しょう症と判定する。

骨量は、20～30代にかけてピークとなり、加齢とともに減少する。女性の場合、とくに閉経となって女性ホルモンのエストロゲンが低下すると、急激に骨量が減少する。そのため、骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い。

●骨と栄養素

骨の重要な成分がカルシウムで、その99%は骨や歯に貯蔵され、不足すれば骨量が減少する。カルシウムは、ビタミンDの作用をかりて吸収され、有効に利用される。

リンも骨の重要な成分だが、食品添加物として多量に含まれているため、不足はまずない。とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げるので注意。

その他、マグネシウム、ビタミンK、タンパク質なども丈夫な骨づくりには必要。

〈骨粗しょう症→骨折〉にならないための ～食事と運動～

●栄養バランスのとれた食事を

タンパク質

肉、魚介類、大豆・大豆製品、卵など



カルシウム

丸ごと食べられる魚・干しエビ、豆腐、緑黄色野菜、牛乳・乳製品など



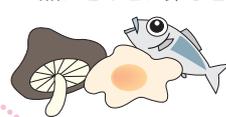
ビタミンK

納豆、緑黄色野菜、海藻など



ビタミンD

魚、きのこ、卵など



マグネシウム

穀類、海藻、魚介類、大豆・大豆製品、野菜など

●自分に合った運動を

- ・運動不足は、骨量や筋肉量を減らし、脂肪を増加させる。
- ・とにかく動くこと。通勤、買い物、家事など。
- ・運動は、①有酸素運動（ウォーキング、水泳など）、②筋力を高める運動（ダンベル体操など）、③ストレッチの3つを組み合わせる。
- ・腰や膝の悪い人は、水中で浮かんだり、歩くだけでも効果あり。

転倒しないように、室内環境を整えよう！

症状は……

⑨の糖尿病や甲状腺の病気、その他、慢性腎不全、慢性関節リウマチ、肝臓の病気などがあると、骨粗しょう症を合併しやすくなります。

骨粗しょう症は、初期のころはほとんど症状はありません。骨粗しょう症が起っていると、立ったり歩いたり日々の負担に耐え切れず、徐々に背骨などがつぶれて変形し、チェックの⑩のように猫背になったり、腰が曲がったり、あるいは身長が数センチ低くなったりなど、さまざまな症状が出てきます。

顔を洗う、せきやくしゃみをするなどの動作でも、腰や背中などが痛くなるようなら、一度、専門医に診てもらいましょう。

骨粗しょう症にならないために

骨粗しょう症の最大の問題点は、骨折です。大腿骨頸部などを骨折すると、高齢者の場合、それが寝たきりの原因になりやすいからです。

〈骨粗しょう症→骨折〉にならないためには、まず、食事と運動の2本の柱を中心に、骨量の減少を阻止して骨を丈夫にしておくこと、そして、転んだりしないように家庭の生活環境を整えることが大切です。実際、骨折の多くは、室内で起こっています。

近年、多くの医療機関で骨量を測ることができます。女性の場合は、閉経近くなったら、また、若い女性でもやせているなら、一度、骨量を測定しておくことをおすすめします。