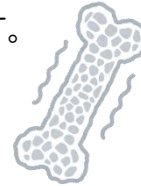


# 骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）は、骨の脆弱性（もろさ）が増大し、**骨折の危険性**が増大する疾患です。骨粗鬆症の患者数は、男性役300万人、女性役980万人、総数1280万人と推計されています。高齢化に伴い、年々増加傾向にあり、ホルモンの影響から男性よりも女性のほうがなりやすい疾患です。

骨は、本来は古くなると破骨細胞に吸収されて、新しい骨で補充されるという新陳代謝があるため、常に強度を保つことができます。しかし、何らかの理由でこのバランスが崩れ、新しい骨の再生ができなくなることで、骨粗鬆症になります。



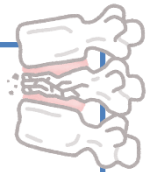
骨粗鬆症になると…

骨がもろくなるため、転倒などで**容易に骨折**してしまいます。また、骨を再生する力も弱いので一度骨折すると回復に時間がかかります。場合によっては、**寝たきり**になる、入院が長くなって**認知症**を発症するなど、**要介護状態の原因**としても、転倒・骨折は上位を占め、大きな社会問題の一つです。

折れやすい部位

## 椎体(背骨)

- ・70代前半の25%、80歳以上では43%が当てはまり、円背や身長低下の原因に。



## 前腕骨・橈骨(手首・腕の骨)

- ・転んで手をついただけで、折れてしまうことも。



## 大腿骨

- ・転倒して、太ももの付け根の部分から折れてしまうことが多いです。入院・手術が必要です。

骨粗鬆症による骨折の危険因子

喫煙

喫煙者は  
大腿骨近位部骨折の  
リスク1.84倍

飲酒

3単位以上の飲酒で  
リスク1.68倍

運動不足

ステロイド薬

過去の骨折

血縁者の骨折

## 骨粗鬆症の予防

# 食事

骨＝カルシウム と思われませんが、実は体内に吸収されるためには、ビタミンDやビタミンKが必要です。これらのビタミンもしっかりとりたいたいですね。

大切なのは、**3食バランスよく食べる**こと。欠食すると、一日に必要なエネルギーや栄養素が取れなくなってしまう。メニューの極端な偏りも避け、いろいろな食材を取り入れましょう。

★カルシウムを多く含む食品：牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品

★ビタミンDを多く含む食品：魚類、きのこ類



# 禁煙・適正飲酒

- ・たばこは全身の血流が悪くなるため、骨の生成も進みません。ぜひ、禁煙を！
- ・お酒の適量 1日あたり1杯までと心得ましょう！  
(ビールなら500ml 日本酒なら1合 焼酎なら水割り1杯)



# 運動習慣

骨の合成は、じっとしていると進みません。骨に刺激が加わる運動をすることで、体内に取り込まれたカルシウムが骨に変換されます。活発な身体活動・日常生活活動は骨折のリスクを**最大で50%抑制**する効果があります。

## ウォーキング、ジョギング

骨に刺激を与える運動として、重力がかかるものがよいでしょう。また、外を歩くことで日光浴も兼ねられます。

※日光浴をすることで、皮膚でもビタミンDが作られます。

冬場は1時間程度、夏場は15分～30分程度で効果があります！

## 軽い筋力トレーニング

筋肉を動かすことで、その部分の骨に刺激が加わります。上半身の骨も鍛えられます！

- ・自分のペースで始めましょう。一度にたくさんやるよりも、少しずつを継続するほうが効果的です。
- ・腰痛や関節痛がある場合は、無理をせずに。
- ・心臓病・高血圧などで治療・内服中の方は主治医に相談してから始めましょう。

