

～第2回 骨粗しょう症を予防しよう～

<骨折や転倒が原因で介護が必要に！>

2019年の国民生活基礎調査の結果では、要支援の原因として【1位】関節疾患18.9%【2位】高齢による衰弱16.1%【3位】骨折・転倒14.2%となっています。高齢者の骨粗しょう症はちょっとしたことで骨折を起こします。特に大腿骨近位部（足の付け根の骨）の骨折を起こすと、寝たきりや介護の原因になる事から、骨量の維持とともに転倒の防止が重要です。



足の付け根の骨折



背骨の圧迫骨折



手首の骨折

<骨粗しょう症ってなに？>

骨も加齢に伴い、骨の量が減ってスカスカな状態となり、折れやすくなります。このような状態を骨粗しょう症といいます。老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になることが分かっています。65歳以上の女性の半数以上にみられると言われ、閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こりやすくなります。男性では70歳以降から骨量の急速な低下がおり、80歳頃には、骨量が若い時の70%ほどに低下するため、注意が必要です。



健常者の骨



骨粗しょう症患者の骨

骨密度と骨質が
低く
骨がスカスカな
状態

<予防するには？>

1) カルシウムやビタミンDを多く摂りましょう。

カルシウムは丈夫な骨の維持に利用されます。ビタミンDは腸管からカルシウムの吸収をサポートしてくれます。カルシウムの吸収を助けるためにカルシウムとビタミンDを一緒に摂る事が大切です。

カルシウムを多く含む食品
[700~800mg/日] ※2

			
牛乳 (1カップ) 231mg	いわし (丸干し/中2尾) 132mg	小松菜 (1/4束) 136mg	木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品
[10~20μg/日] ※2

			
鮭 (生/1切れ) 25.6μg	まいわし (生/2尾) 64.0μg	きくらげ (乾/2個) 1.7μg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

ビタミンK、たんぱく質も合わせてバランスよく食事を摂りましょう。

ビタミンKを多く含む食品
[250~300μg/日] ※2

			
糸引き納豆 (1パック) 300μg	ブロッコリー (生/3~4房) 112μg	ほうれん草 (生/1/4束) 162μg	抹茶 (小さじ1) 58μg

たんぱく質を多く含む食品
[50g・65g/日] ※1

			
鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	鯖 (1切れ) 16.5g	木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	鶏卵 (1個) 6.2g

資料：日本食品標準成分 表2015年版 参照

※ () 内は1食分の量、数値はその含有量

※1：日本人の食事摂取基準2020年版 (50g：成人女性、65g：成人男性)

※2：骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン2015年版

2) 適度な運動をしましょう。

運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。
歩くことから始めましょう。



3) 日光浴をしましょう。

太陽の光（紫外線）を浴びることによって体内で化学反応が起こり、ビタミンDがつくられます。15分～30分程度の日光浴がおすすめです。

4) 過度なダイエット、偏食を避けましょう。

ダイエットをして栄養不足になると骨の健康のために必要なカルシウムも少なくなり、極端なダイエットをすると骨を守る女性ホルモンの働きが失われるため骨量の減少が起こります。

5) インスタント食品やスナック菓子は控えましょう。

インスタント食品やスナック菓子里に多く含まれるリンは、過剰に摂取するとカルシウムを便の中に出してしまいます。



6) 禁煙し、アルコールは控えめにしましょう。

タバコは胃腸の働きを抑えて食欲を低下させカルシウムの吸収を妨げます。また、お酒には利尿作用があるため、いったん吸収されて体内に入ったカルシウムが必要な分まで排出されてしまうこともあります。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、男性72.68歳、女性75.38歳（令和元年）となり年々伸びています。いきいきと充実した生活を送るためにも、骨粗しょう症を予防していきましょう。（厚生労働省 簡易生命表調べ）

参考・引用献

公益財団法人 骨粗鬆財団「骨の健康、考えていますか？」https://www.jpof.or.jp/Portals/O/images/publication/honekenko_2017.pdf（閲覧日：2022年12月24日）

公益財団法人 骨粗鬆財団「骨粗鬆とは」<https://www.jpof.or.jp>（閲覧日：2022年12月24日）

公益社団法人日本整形外科学会「整形外科シリーズ1」

https://www.jpof.or.jp/publication/pdf/joa_001.pdf（閲覧日：2022年12月24日）

