

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。



理学療法士
福嶋 篤
●特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ボットころに勤務
●認定理学療法士(介護予防)
●主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第八回 骨粗しょう症の予防

【骨折の原因となる骨粗しょう症】

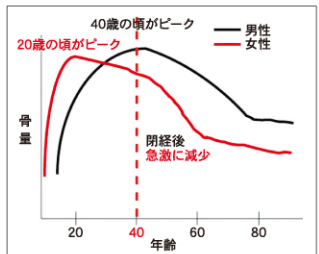
骨粗しょう症は閉経後の女性に多く発症する特徴があります。人口の急激な高齢化に伴い、わが国での骨粗しょう症患者の数は年々増加しており、現時点では1300万人に達するとされています(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版)。骨

粗しょう症とは骨量(骨密度)が減少して骨折しやすくなった状態を言います。大腿骨の骨折などもなるため、寝たきりとならないためにも、まずは骨折しやすい状態である骨粗しょう症を予防する必要があります。

【加齢とともに骨量は減少する】

骨量は加齢とともに減少していきまます。つまり、加齢とともに骨粗しょう症に気をつけなければいけないということです。図1をご覧ください。骨量は男性では40歳をピークに減少していきまます。

一方、女性では20歳の頃に骨量のピークを迎えた後、徐々に減少していきまます。閉経後に急激に減少します。冒頭でも述べたように、骨



(図1)：加齢とともに骨量の減少が生じる。女性では特に閉経後に骨量の急激な減少が起こる。

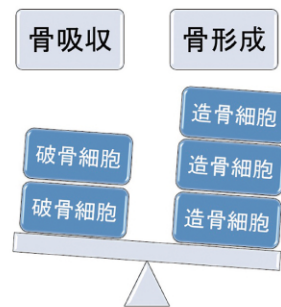
粗しょう症は男性よりも閉経がある女性に多く発症する特徴があるため、女性は骨粗しょう症の予防をしっかりとおこなわなくてはならないと言えるでしょう。

【骨の新陳代謝】

骨は毎日古い部分を溶かして、新しい骨をつくって生まれ変わっています。古くなった骨は新しい骨と入れ替えるために、破骨細胞によって破壊され(骨吸収)、造骨細胞によ

って新たに骨を形成して壊された部分を埋める(骨形成)といった新陳代謝がバランス良くおこなわれています(図2)。正常な骨では骨吸収と骨形成のバランスが保たれており、問題は起きません。しかし、骨吸収が

骨形成を上回るような状態となり、新陳代謝のバランスが崩れると骨粗しょう症となってしまう。この新陳代謝のバランスには性ホルモンが関与しており、性ホルモン分泌が減ると、破骨細胞と造骨細胞のバランスが崩れてしま



(図2)：骨の新陳代謝のイメージ。骨形成と骨吸収のバランスがとれているうちは良いが、このバランスが崩れて骨吸収が骨形成を上回ると骨粗しょう症となる。

い骨粗しょう症になりやすい状態となります。閉経後の女性に骨粗しょう症が多いのはこういった理由があるのです。では、具体的にどのよう骨粗しょう症を予防すれば良いのでしょうか？

【栄養に気をつける】

栄養面に気をつけることが、骨粗しょう症予防に重要となります。まずは、骨を丈夫にするに「カルシウム」が必要です。カルシウムは牛乳や乳製品、小

魚、小松菜、チンゲン菜、大豆製品などに含まれています。摂取量の目安は男女によっても異なりますが、650〜700mgの量のカルシウムを摂取で

【やっぱり運動も重要】

骨粗しょう症の予防には、「衝撃運動」が有効となります。重力の刺激がくり返しかかる運動をおこなうと、造骨細胞が活性化され、骨粗しょう症の予防となります。具体的には「かかとおとし運動」をオススメします。ゆっくりとかかとをあげた後、素早く力を抜いて「ストンツ」とかかとをおとしま

歩幅をいつもより少し大きくすることも有効です。歩幅が大きく、かかとからしっかりと着地することで、造骨細胞が活性化されます。また、ビタミンDは日光に当たることによって皮膚でつくられるため、



(図3)：かかとおとし運動。かかとにしっかりと衝撃を加えることが重要。

日光のもとで運動をすることも有効です。

他には、歩くときの

いかがでしたでしょうか。パークゴルフを楽しむだけで歩幅を大きくすることで、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。ぜひ試してみてください。次回は「こむら返り」をテーマにお話しします。次回をお楽しみに。

できれば理想的です。カルシウムは吸収されにくい栄養素であるため、効率よくカルシウムを吸収させるためにも「ビタミンD」をあわせて摂ることが大事です。ビタミンDはサケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど魚類やキノコ類に多く含まれています。他にも、納豆やほうれん草、ニラ、ブロッコリー、キャベツなどに含まれている「ビタミンK」はカルシウムの骨への沈着を促すとされているため、カルシウム、ビタミンDとあわせて摂取すると骨粗しょう症予防に良い食事となるでしょう。ただ、これらの栄養素のみにこだわるとはならず、バランスの良い食事を心がけることが大切です。