

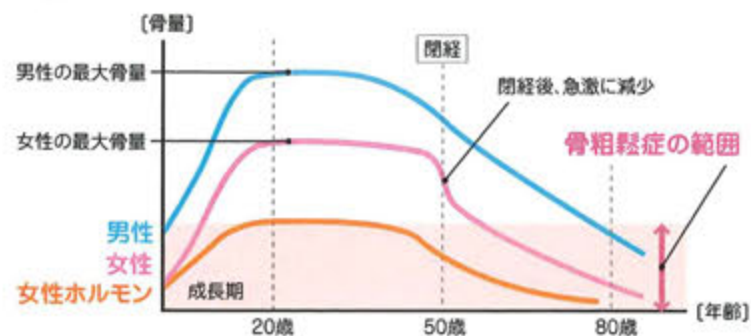
みなさん、骨の健康について考えたことがありますか？骨の病気としてよく知られる骨粗鬆症は、40代後半から50代にかけて発症すると言われてはいますが、また若いからといって骨粗鬆症にならないとも限りません。骨粗鬆症にならないためには、若い頃から骨を強くする生活習慣を心がける必要があります。

Q 骨粗鬆症は生活習慣しだいで予防できるの？

A 骨粗鬆症の原因には年齢や性別など、変えることができない要素もあります。一方で、**偏った食生活や運動不足など生活習慣を変えることで改善できる要素もあります。**

まず、若い頃に、バランスのとれた食事と運動を心がけて、できるだけ骨の量を増やしておくことが大切です。また中年以降でも、生活習慣を改善すれば骨量の減少を最小限に抑えて、骨粗鬆症を防げます。すでに骨粗鬆症にかかっている場合は、生活習慣の改善に加えて、薬による治療で骨折を予防します。

図4 年齢別・性別の骨量の変化



骨粗鬆症予防のポイント

- 若いとき…
バランスのとれた食事と運動を心がけ、可能な限り骨量を増やす
- 中年以降…
生活習慣に注意し、骨量を維持する

Q カルシウムをたくさんとれば骨粗鬆症を予防できるの？

A カルシウムは、骨粗鬆症の予防にたいへん重要です。ただし、カルシウムの効果を十分に発揮させるためには、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、骨の形成を助けて、骨のタンパク質を改善する**ビタミンK**のほか、タンパク質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することが大切です。なお、ダイエットなどでやせすぎたり、体重が軽い人は骨が弱い傾向にあります。バランスの良い食事と、標準的な体重を保つことが重要です。

図5



カルシウムの多い食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、干し海老、ワカサギ、シシャモ、豆腐 など

ビタミンDの多い食品

きくらげ、サケ、サンマ など

ビタミンKの多い食品

納豆、緑色の野菜、わかめ など

Q タバコやお酒は骨にどんな影響を与えるの？

A タバコは胃腸の働きを抑え、カルシウムの吸収をさまたげます。またタバコは、骨から血中へのカルシウムの流出を防ぐ女性ホルモンの分泌をさまたげるので、喫煙習慣がある人は、そうでない人より骨粗鬆症になりやすいと言われています。

お酒には利尿作用があるため、飲みすぎる(1日2単位以上)と必要なカルシウムの吸収もさまたげてしまいます。健康のためには禁煙と、ほどほどの飲酒が肝心です。

図6 2単位相当のアルコール



ビール…
350ml缶3本

ワイン…
4杯(480ml)

日本酒…
2合(360ml)

ウイスキー・ブランデー…
ダブル2杯(120ml)

焼酎…3杯
(35度・ロック、150ml)

Q 骨粗鬆症とはどんな病気？

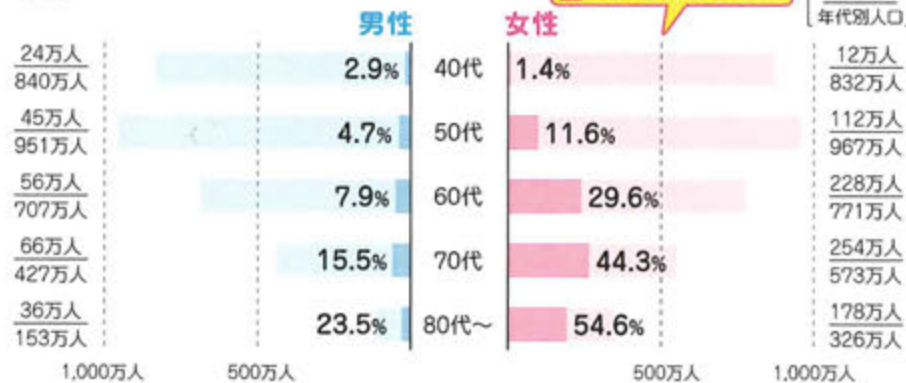
A 骨粗鬆症とは、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨は丈夫さを保つために、古くてもろくなった部分を壊して、新しく強い骨につくり変えています。若い頃はこのバランスがとれていますが、年をとったり、女性の場合は閉経を迎えて女性ホルモンの量が減るとバランスが崩れ、骨がもろくなってしまいます(図1)。特に、年をとってから骨折した経験があったり、家族に骨粗鬆症の人がいる場合は注意が必要です。

現在、骨粗鬆症患者は約1,000万人以上と推定されています。65歳以上の女性では約半数近くが骨粗鬆症にかかっているとも言われています(図2)。

図1 正常な骨と骨粗鬆症の骨の比較



図2 年代別骨粗鬆症人口の推定

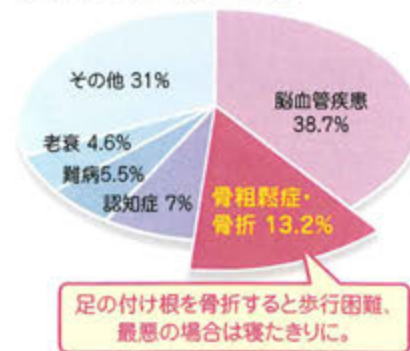


Q なぜ骨粗鬆症は注目されているの？

A 骨粗鬆症で背骨や腰が曲がってくると、内臓が圧迫されて呼吸困難や胸やけなどの症状を引き起こし、日常生活に支障を来すこともあるからです。また、転んで足の付け根の骨(大腿骨頭部)を折ってしまうと寝たきりの原因となり(図3)、いったん寝たきりになると、10~20%の人は1年以内に死亡しているといわれています。

骨粗鬆症は、以前は老化現象の1つと考えられていました。しかし、骨粗鬆症になると、老化によって骨量が減少するよりも急激に骨量が減っていくことが明らかになっています。わが国が長寿国となり、ただ単に長生きするだけでなく、健康で豊かな老後が求められようになって、この病気がにわかに注目を浴びるようになりました。

図3 寝たきりの主な原因



足の付け根を骨折すると歩行困難、最悪の場合は寝たきりに。



不二越病院 健診センター
新家 悦朗