

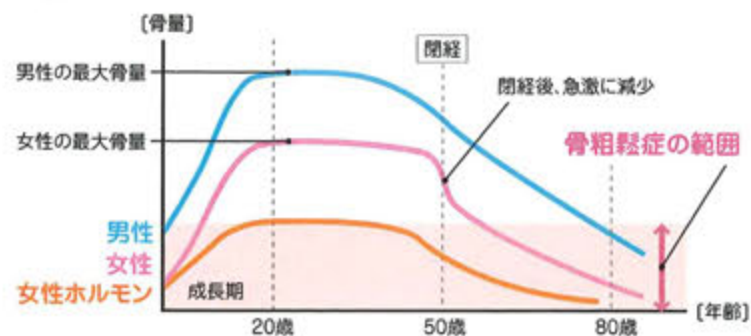
みなさん、骨の健康について考えたことがありますか？骨の病気としてよく知られる骨粗鬆症は、40代後半から50代にかけて発症すると言われてはいますが、また若いからといって骨粗鬆症にならないとも限りません。骨粗鬆症にならないためには、若い頃から骨を強くする生活習慣を心がける必要があります。

## 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



## 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



## Q 骨粗鬆症とはどんな病気？

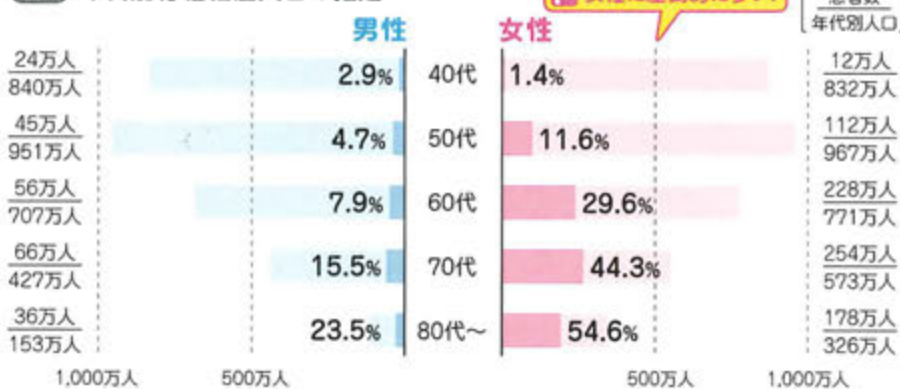
**A** 骨粗鬆症とは、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨は丈夫さを保つために、古くてもろくなった部分を壊して、新しく強い骨につくり変えています。若い頃はこのバランスがとれていますが、年をとったり、女性の場合は閉経を迎えて女性ホルモンの量が減るとバランスが崩れ、骨がもろくなってしまいます(図1)。特に、年をとってから骨折した経験があったり、家族に骨粗鬆症の人がいる場合は注意が必要です。

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

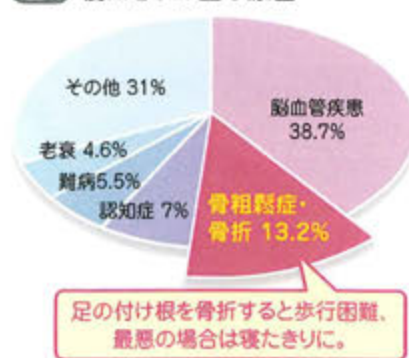


## Q なぜ骨粗鬆症は注目されているの？

**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



不二越病院 健診センター  
新家 悦朗

## Q 散歩程度でも骨を丈夫にできるの？

**A** かつて、宇宙飛行士が地球に戻ってきたときに骨の量が減っていたのは有名な話です。宇宙にいる間は無重力で骨に負荷がかからないため、骨が弱くなってしまったのです。

散歩だけで骨の量は増えませんが、散歩中は背骨には思いのほか重力がかかっており、骨量の維持に効果があると考えられています。また、1日30分くらいの散歩の習慣がある高齢者は、習慣がない高齢者に比べて骨が強いと報告されています。散歩には、歩くことで身体の動かし方がよくなり、筋肉もつき、転倒予防につながるという効用もあります。転倒しなければ、骨折する危険も減ります。

## Q 日光浴をした方が骨によいの？

**A** カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、人間の皮膚が太陽の紫外線を浴びることによってつくられます。

直射日光を浴びる必要はなく、日陰で30分くらいで十分です。あまり気負わず、散歩や買い物などの外出を心がけましょう。腕まくりをしていればより効果的です。なお、ガラスは紫外線を30%しか通さないため、窓ごしの日光浴ではあまり効果はありません。仕事から、日中外に出ない人は注意してください。天気のよい日は、家に閉じこもらずに出歩くと自然に日光浴ができます。

## Q 骨の検査ではどんなことをするの？

**A** 骨の検査には、「骨量測定」と「エックス線撮影」があります。

どちらも痛みはありません。骨粗鬆症は「沈黙の病気」と言われるように、自覚症状からは進行の度合いが推定しにくい病気です。定期的に骨量測定を受けて自分の骨量を知り、骨粗鬆症を予防しましょう。20～40代前半までは骨量はあまり変化しませんから、その間に一度測定してみましょう。自分の若いときの骨量を知っておけば、老年期になってからの参考となります。骨粗鬆症は早期発見が重要です。「骨粗鬆症なんて先の話」と思わずに、一度骨量測定を受けてみましょう。

### 図7 主な骨粗鬆症検査の方法

#### ① 骨量測定



#### DXA法\*

背骨、足の付け根、腕の骨の量をエックス線で測定



#### MD法

手指の骨の量をエックス線で測定



#### 超音波法

足のかかとの骨を測定

#### ② エックス線撮影



背骨の骨折の有無を測定します。

※平成25年3月、不二越病院にDXA法の新しい装置が導入され、かなり正確な値が得られるようになりました。ぜひ骨量を測定しましょう。当健保組合では、30歳以上の女子被保険者で人間ドッグを受診された方対象に補助を行っています。

## 骨粗鬆症の治療の最終目標は骨折予防

骨量が減ると骨折を起こすのは、ちょうど高血圧が続くと脳卒中や心筋梗塞を起こすのと似ています。つまり、骨折は骨粗鬆症の合併症なのです(図8)。骨粗鬆症を治療する最終目標は、この骨折を起こさないようにすることにほかなりません。最近では骨量を増やすとともに、骨折を防止することが証明された薬が出てきました。骨粗鬆症の早期発見のため、骨量測定を受けましょう。

図8 大腿骨頸部(足の付け根)骨折新規発症患者数



今回、日本骨粗鬆症学会、骨粗鬆症財団の資料をもとに作成しました。