

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

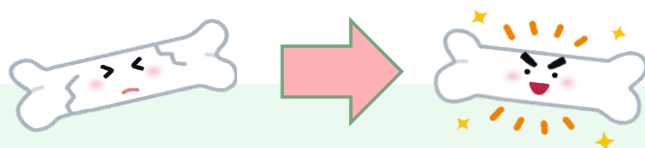
地域包括支援センター

せいぶ耳寄り情報 Vol.70



■強い骨を目指して

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、「骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気」です¹⁾。日本の患者数は推計 1280 万人とされ、そのうち男性は 300 万人、女性は 980 万人と女性に圧倒的に多い病気です。また、女性に関しては 60 歳代では 5 人に 1 人、70 歳代では 3 人に 1 人、80 歳代では 2 人に 1 人が骨粗しょう症を患っていると言われています²⁾。

骨は、骨形成(新たに作られる)と骨破壊(溶かして壊される)を繰り返すことで常に新しく作り直されています。このバランスが崩れ、骨破壊が骨形成を上回ることで骨がスカスカになり、骨粗しょう症となります。

骨粗しょう症になる原因として、加齢・女性ホルモンの減少・偏食や極端なダイエット・喫煙・過度の飲酒・生活習慣病などがあります³⁾。

自宅でできるセルフチェック

公益財団法人 骨粗鬆症財団^{しょう}が提案する骨粗しょう症のセルフチェックです。



姿勢の変化:

- ① かかと・お尻・背中を壁につけ、まっすぐに立ちましょう。
- ② この状態で後頭部を壁につけましょう。

⇒ **後頭部がつけられない方は要注意！！**

骨粗しょう症による背骨の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。

身長の変化:

- ① 以前に比べ、身長が低くなっていませんか。

⇒ **2cm 以上身長が低下している方は要注意！！**

医療機関で骨粗しょう症の検査を受けましょう。

予防①: 栄養

カルシウムは骨の主要な構成成分であり、**骨粗しょう症の予防と治療において特に重要**です。成人では**カルシウムを1日に650～800mg 摂取することが推奨**されています。

他にも、カルシウムの吸収を促す**ビタミンD**(干し椎茸などのきのこ類・魚介類)、骨へのカルシウムの取り込みを助ける**ビタミンK**(小松菜・ほうれん草・納豆・わかめ)など、様々な栄養素も不可欠です。1日3回、規則正しくバランスの取れた食生活を心掛けましょう。



【カルシウムが多く摂れる食品】

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯(200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束(70g)	119mg
	菜の花	1/4束(50g)	80mg
	水菜	1/4束(50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分(15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分(10g)	140mg
小魚	ししゃも	3尾(45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180mg
	納豆	1パック(50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚(100g)	240mg

図1: 農林水産省のHPより作成

予防②: 運動



「骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると微量の電流が骨に伝わり、強さが増す」⁴⁾とされています。骨粗しょう症を予防するためには、

★日光浴(15～30分/日程度)

★ウォーキングやジョギングのような重量のかかる運動が有効です。

ウォーキングなら1日30分、2kmの距離(2～3バス停分)が目安です。

日頃からウォーキングをしている高齢者は背筋がよく、骨が強いことが分かっています。また、脚力が強いいため転倒しにくくなっています。

但し、骨折の既往がある方や腰痛など関節痛がある方は、運動を始める前に整形外科医に相談しましょう。

¹⁾ 公益社団法人 日本整形外科学会、「骨粗鬆症(骨粗しょう症)」。

²⁾ 公益財団法人 骨粗鬆症財団。

³⁾ ⁴⁾ 厚生労働省、「生活習慣病予防のための健康情報サイト」。