



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院
みんなの健康塾ちゃんねる



骨を強くしよう！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2023年9月1日

10/20 は「世界骨粗鬆症デー」

見た目では分からない



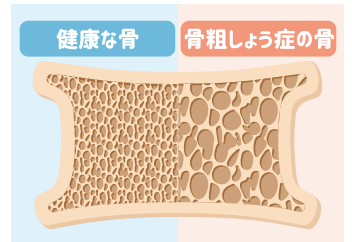
骨粗しょう症

骨折予防のために今日からできること



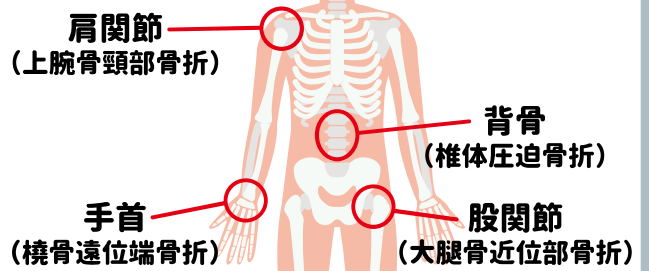
骨粗しょう症は、骨強度が低下して骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。年齢とともに増加する病気で、特に閉経後の女性に多くみられます。

骨の密度は 20 歳頃がピークとなり、40 代以降は徐々に低下していきます。一度低下した骨密度を大幅に回復させることは難しく、その結果、骨がもろくなり、骨粗しょう症が起こりやすくなります。いかに骨密度低下のスピードを緩め、なだらかにすることができるかが重要です。



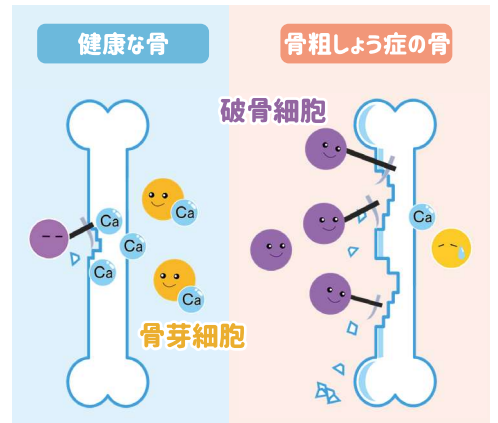
高齢者に多い 4 大骨折

高齢者に多いと言われている骨折箇所は、右図の 4 箇所です。骨粗しょう症で骨がもろくなってしまった状態だと、転倒や尻もち、手をついた衝撃などで骨折してしまふことがあります。高齢者の骨折は寝たきりや要介護につながることも多く、健康寿命に大きく影響します。



骨は生まれ変わっている！
新陳代謝のサイクルに予防改善を取り込もう！

骨は“一度でき上がったらおしまい”ではなく、常に新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨は破骨細胞という細胞に壊され、その壊された部位を骨芽細胞が修復し、骨を新しく作りかえていきます。しかし、加齢やホルモンバランスの変化などによって新陳代謝のバランスがくずれ、骨が「壊され過ぎる」と、スカスカになってしまい骨粗しょう症になります。早い段階から骨を丈夫に保つための予防改善に取り組むことで骨粗しょう症を防ぎ、骨折しにくい骨を手に入れましょう！



裏面では具体的な予防法についてご紹介



骨粗しょう症予防ポイント① カルシウムを効率よく体内に吸収する

カルシウム摂取目安量(成人1日当たり) 女性/650mg 男性/700~800mg

骨の健康のために重要な「カルシウム」ですが、実は体内に吸収されにくく、またその吸収率も乳製品40%、魚介類33%、野菜19%と食品によって異なります。

カルシウムを食事から効率よく摂取するためには、食事のバランスと吸収を助けてくれる以下の栄養素と一緒に摂取することを意識しましょう。

ビタミンD カルシウムの吸収を促す



ビタミンK カルシウムを骨に取り込む



マグネシウム 骨の中に入るカルシウム量を調節



たんぱく質 コラーゲンの原料となり、カルシウムを骨にくっつける



また反対に、食塩や加工食品に含まれるリン酸塩などの以下の成分は摂取量が多くなると骨量を低下させてしまいます。

食塩 カルシウムの尿への排泄を促進

リン酸塩

カフェイン

カルシウムの吸収を阻害

アルコール

腸管でのカルシウムの吸収を阻害し、尿への排泄を促進・ビタミンDの働きを悪くする

カルシウムは不足しやすい栄養素です。吸収を高めるためのポイントを意識し、バランスの良い食事を目指しましょう！

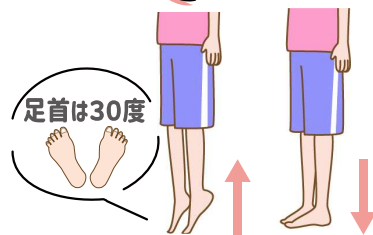
骨粗しょう症予防ポイント② 適度な負荷が骨を強くする

運動による骨への刺激は骨を強くすることが分かっています。骨は、重力に逆らう縦方向の刺激(負荷)を与えることで強さが増すとされている為、重力が軽くなる水中運動よりも重力のかかる陸上でのウォーキングやジョギングなどがおすすめです。日光にあたることで体内のビタミンDの産生も促されるため、日中に行うようにしましょう。

また、筋力トレーニングは骨への刺激だけでなく、筋力増加による転倒防止効果もあるので、「かかとおとし」や「スクワット」など、簡単なものでも良いので継続して取り組むようにしましょう。



かかとおとし



目安：10~20回×3セット

スクワット



目安：10回×3セット

骨粗しょう症予防ポイント③ 骨粗しょう症検診で早期発見

骨粗しょう症は自覚症状が表れにくく見た目の判断もつかないため、知らぬ間に進行し、骨折などをきっかけに気付くことも少なくありません。40歳以上になったら自分の骨の状態を確認するためにも骨粗しょう症検診などを活用し、予防・改善に努めましょう。

【監修】川崎幸クリニック 認定理学療法士(地域理学療法) 猪田 佐和乃、管理栄養士 宮崎 恵美子



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

