

# 骨って大事よね！ 骨粗しょう症に負けない体をつくるヒミツ！

骨粗鬆症は、閉経後の女性に多く見られ骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなる病気で加齢とともにその患者数は増えていきます。最近では若い方にも、運動不足や食事の偏りのために骨が弱くなる可能性が指摘されています。

骨粗鬆症は、日頃のちょっとした心がけで予防が可能です。元気で長生きし、快適で楽しい生活をするためにも実践してみてくださいね。



## 骨のお仕事って何？

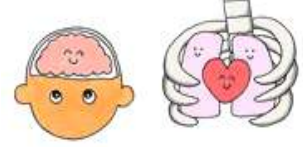
### 1. 体を支えています！

立った状態や座った状態などにおいて、体重を支え、姿勢を保ちます。



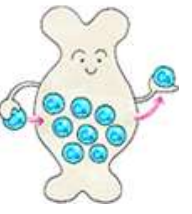
### 2. 臓器を守っています！

脳や心臓、肺など、やわらかい臓器を囲んで外部の衝撃から守ります。



### 3. カルシウムを蓄えています！

体に必要な栄養素であるカルシウムを蓄えます。全身のカルシウムの99%は骨に存在しており、血液中や細胞内のカルシウムが不足すると、少しずつ骨から溶け出します。



### 4. 骨髄で血液成分をつくっています！

骨には『骨髄（こつずい）』と呼ばれる部位があり、そこで赤血球（血液中の酸素を運ぶ）、白血球（細菌やウイルスを攻撃し、感染を予防）、血小板（出血を止める）などがつくられています。



## 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。

健康な骨（密度が高く丈夫）



骨粗鬆症の骨（内部がスカスカ）



## 何が原因で骨がスカスカになるの？

### 原因1. 加齢

骨をつくるのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなってしまいうのも骨密度低下の原因の1つです。



### 原因2. 更年期と閉経

女性の場合は、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下しますと急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて骨密度が低くなります。骨粗しょう症の患者さんの80%以上が女性といわれていますので特に女性では注意が必要な病気といえます。



### 原因3. ダイエット

ダイエットによる栄養不足は、骨粗しょう症の原因の1つとなります。成長期にはカルシウムを十分に摂り、他の栄養素もバランスよく摂取するなど、よい食生活の習慣を保つことで、骨密度を高く保つことができます。



## 原因4. 他の病気と骨粗鬆症

バセドウ病などの甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、糖尿病などの病気や、胃切除後、ステロイド薬の長期内服などでも骨粗しょう症の原因となります。

これらは続発性骨粗しょう症と呼ばれ、加齢が主な原因である一般の骨粗しょう症とは分けて考えられています。続発性骨粗しょう症の治療では、一般の骨粗しょう症の治療に比べて骨吸収をより強く抑え骨密度を増やす薬が用いられます

## 骨粗しょう症の症状って？

骨粗しょう症は自覚症状の乏しい病気です。気がついたときには病状がかなり進行していたということも少なくありません。骨粗しょう症によりもろくなった骨は、体の重み加わらただけで潰れてしまうことがあります。これを**圧迫骨折**といいます。圧迫骨折が起こると**背骨がまがったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったり**します。ただし、このような状態になっても**痛みを伴わない場合もありますので、日ごろから細やかな自己チェックが必要**になります。また、自治体などが実施する骨密度測定を定期的に利用するのもよいでしょう。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要なのです。次のような症状があれば、要注意です。



背が縮んだように感じる  
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる



背中や腰の痛みのために  
動作がごちない



腰が痛い、レントゲン検査では椎間板や脊柱管に異常がない  
\*椎間板…骨と骨の間のクッションの役割  
\*脊柱管…神経の通っている管





## 骨って大事！ ～骨粗しょう症予防～

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 宮原  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (271)

## 2. 運動

### 【骨密度を低下させない運動療法】

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには、「**体重をかける**」ことが大事。日常生活のなかで階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

#### ・骨を強くする体操

片足立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片足で立ちます。

壁やテーブルにつかまりながら行ってもOK。

体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くする効果があります。



#### ・背筋を伸ばす運動(1)

壁から20～30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方にのばします。



#### ・背筋を伸ばす運動(2)

頭の後ろで手を組み、両肘をできるだけ後ろの方に引き、胸を開きます



#### ・転倒を防ぐ運動

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

(1) 前に出した方の足の膝を曲げて体重をかけていき、後ろの方の足のふくらはぎを伸ばします。

(2) 続いて後ろの方の足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばします。

(片足 30～40秒ずつ左右行います)



① 壁に手をつき、体を支える  
● 前の足の膝を曲げて、後ろ足のふくらはぎを伸ばす

② かかとと床につける  
● 後ろ足の膝を曲げ、アキレス腱を伸ばす

## 3. 日光浴

骨の健康に欠かせないビタミンDは、日光に当たることにより、皮膚を構成する脂肪酸が変換してビタミンDとなります。**日光に当たる機会が少ない生活を続けていると骨量は減少し、骨粗しょう症のリスクが高まる**ことが分かっています。

# 骨粗しょう症予防の3原則！

それは、ズバリ…

## 食事！ 運動！ 日光浴！

### 1. 食事

骨粗しょう症の食生活のポイントは、

#### ①カルシウムを摂取して骨を作る！

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は体内への吸収が良く、カルシウム摂取が効率的にできる食材です。

緑黄色野菜にはカルシウムも含まれていますので野菜ジュースと牛乳、好みに応じてハチミツを合わせれば、骨粗しょう症対策ドリンクとしてぴったりですね。

大豆や大豆製品にもカルシウムが含まれています。

豆腐は、食物繊維を除いたその他全ての大豆の栄養価が含まれており形状的にも消化吸収されやすくなっていますので、より栄養効果の高い食品となっています。肉類や魚介類、卵、乳製品などと一緒に食べれば、アミノ酸も摂取できますので、更に栄養価が高くなります。

【ここでちょっとミミヨリ！】

骨密度アップに果物のクエン酸がお役立ち！クエン酸豊富なレモン、オレンジ、みかん、いちご、なし、キウイフルーツはカルシウム吸収を助けます！

さらに納豆を良く食べている人ほど骨折が少ない傾向が！それは骨を丈夫にするビタミンKを豊富に含んでいるから！



#### ②たんぱく質や塩分、アルコールの摂り過ぎに注意！

たんぱく質や塩分の過剰摂取はカルシウムの消費を増加させ、カルシウム不足にさせてしまいますし、アルコールは摂取したカルシウムが体内に吸収されるのを妨げます。



#### ③加工食品やインスタント食品、スナック菓子などを食べ過ぎない！

ハムやソーセージなどの加工食品やインスタント食品、スナック菓子などにはリンが多く含まれています。

リンは必要な栄養素ですが、過剰摂取になるとカルシウムの吸収を妨げます。



\*リンの働き…リンはカルシウムと結合して骨の主成分となる大切なミネラルです。体内ではリンの80%はリン酸カルシウムという形で骨と歯に含まれています。

のど	充血時に扁桃腺が腫れる	やや充血
合併症	気管支炎、肺炎、脳症	少ない