



# 骨折から寝たきりに…?骨粗鬆症を侮るなかれ!

骨粗鬆症は、がんや脳卒中のように直接的に命に関わる病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折によって、介護が必要になる人も少なくありません。些細な怪我から寝たきりにならないために、骨粗鬆症のリスクや予防法について理解しておきましょう。

## 骨粗鬆症の原因とメカニズム

私たちの体内では、細胞や皮ふと同様に骨も新陳代謝をしており、常に古い骨が削られ(骨吸収)、新しい骨が作られています(骨形成)。これにより、骨折しにくい弾力のある状態が保たれていますが、代謝のバランスが崩れると骨の量が減少し、もろくなってしまう。骨粗鬆症の恐ろしい点は、骨がもろくなることで、転倒や打撲によって骨折しやすくなることです。特に腰椎と大腿骨頭(股関節)の骨は骨折しやすく、腰痛や寝たきりの要因にもなります。

骨粗鬆症は、骨の強さや密度を表す「骨密度」によって診断されます。骨密度は、年齢によって男女ともに減少しますが、骨粗鬆症は閉経後の女性に特に多い傾向にあります。これは、骨形成を司る骨芽細胞のはたらきを活発にするエストロゲン(女性ホルモン)が、閉経後に激減することに起因します。

また、骨を構成するカルシウムやマグネシウムが体内で不足することや、カルシウムの吸収に必要なビタミンDの摂取不足も、骨粗鬆症の要因となり得ます。さらに、日頃から運動不足で骨に負荷がかからない生活を送っていると、体内のカルシウムの利用効率が下がり、骨密度の低下につながります。

## 食事の工夫で骨を強く!

骨密度の低下を防ぐために、骨の材料になるカルシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、カルシウムの骨への沈着を助ける

ビタミンKといった栄養素を積極的に摂ることが大切です。また、加齢に伴って食の好みが変わったり、少食になることでタンパク質の摂取量が不足しがちですが、骨密度の低下をまねくことにもなるため、良質なタンパク質を意識して摂るように心掛けましょう。

一方で、インスタント食品やスナック菓子などに多く含まれるリン、コーヒーや紅茶に含まれるカフェイン、アルコール類は、カルシウムの吸収を阻害してしまうため、過剰に摂取することは避けましょう。

### 骨を強くする食品

- ◎**カルシウム**  
牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
- ◎**ビタミンD**  
鮭、うなぎ、さんま、メカジキ、イサキ、カレー、しいたけ、きくらげ、卵など
- ◎**ビタミンK**  
納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

### 控えめにしたい食品・嗜好品

- インスタント食品、スナック菓子、アルコール、カフェイン、たばこなど

## 適度な運動が骨を強くする!

私たちの体内において、神経の伝達に電気が関わることは広く知られていますが、意外なことに骨の形成にも電気が深く関わっています。骨は、特に長軸方向の衝撃を受けることによって微量の電気が発生し、この電流が骨形成を促すのです。



また、骨の強化のためには、重力がかかりにくい水中運動よりも、物理的に負荷がかかる陸上でのウォーキングやジョギングなどが適しています。体力に自信があれば、軽い

ダンベルを持って負荷をかける「パワーウォーキング」もお勧めです。

また、骨は腱(けん)を介して筋肉と繋がっているため、筋力トレーニングを行うことで、骨に直接刺激を与えることができます。まずは自体重での筋力トレーニングから始め、慣れてきたらウエイトマシンなどを使って、部位ごとに筋肉を鍛えることもお勧めです。筋肉トレーニングでは、ウォーキングやジョギングだけでは強化できない上半身の骨を鍛えることができます。

いずれの運動においても、定期的に骨密度を計測しながら、無理なく安全に行うことが重要です。特に骨折したことがある方や、腰痛などの関節痛がある方は、専門医に相談をしながら進めましょう。

## 日光浴でビタミンDを生成

前述の通り、強い骨をつくるためにはビタミンDの働きが重要です。ビタミンDは食品から摂取するほかに、日光浴によって体内合成することもできます。



夏の直射日光を長時間浴びることは、皮膚が赤くなるなどのダメージにつながりますが、適度に紫外線を浴びることは、健康な骨を維持する上で非常に大切です。日光浴により体内で作られるビタミンDの量は、食べ物を摂取して得られる量よりも多いため、極端に紫外線を避ける生活は、ビタミンDの欠乏につながりかねません。

冬であれば1時間程度、夏であれば木陰で30分ほど、戸外で過ごすことを心掛けましょう。過ごしやすい季節であれば、日光浴

を兼ねて日中にウォーキングやジョギングを行うのもお勧めです。

骨粗鬆症のリスクが高い女性の場合、自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら定期的に骨密度検査を行いましょう。検査の結果で骨密度が減っていると判定された方は、医療機関を受診し、治療の時期を逃さないようにすることが重要です。

## 現代人に不足しがちなカルシウムを手軽に補給!

### ▶ 骨にカルシウム[Ca]プラス!



子供から大人まで幅広い年齢層で人気の栄養機能&健康サポートウエハースです。

- カルシウムが手軽に摂れるパニラ味のウエハースです。
- 1枚当たりカルシウム340mg ビタミンD3μg配合

### ▶ 無加塩 たべる小魚



魚の持つ塩分を生かし、塩を加えず真水のみで製造。

- カルシウム補給にとっても良く、噛む力をつけてくれます。DHAやEPAを摂取できる優れたもの。
- 大根おろしと一緒に
- きゅうりの酢のものに混ぜて
- かき揚げの具に