

スポ振通信

今月のテーマ

こつ そ しょう しょう

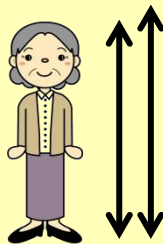
「骨粗鬆症」

◇骨粗鬆症ってどんな病気？

長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。粗(そ)は「あらい」という意味です。鬆(しょう)は「す」とも読みます。つまり“す”のはいった大根のように内部があらくなった状態をさします。

骨粗鬆症は初めは自覚症状があらわれにくい病気です。骨がもろくなっても痛みがないまま、静かに進行することが多いため、サイレント・ディージーズ(静かな病気)とも呼ばれています。高齢になってから発症することが多い病気で、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。また、性別では圧倒的に女性が多く50歳代から急速に増えはじめて、発生頻度は男性の約3倍とされています。

【軽度の骨粗鬆症の自覚症状】



身長が縮んだ
気がする



背中や腰が
曲がってきた



背中や腰の痛みで
家事が辛い

◇骨粗鬆症の原因

①骨の新陳代謝のバランスが崩れる



「破骨(はこつ)細胞」の働き

古くなった骨は、破骨細胞によって溶かされて、カルシウムが血液中に出ます。これを骨吸収といいます。



「骨芽(こつが)細胞」の働き

新しい骨をつくる骨芽細胞が、骨の溶けた部分にカルシウムをくっつけます。これを骨形成といいます。



骨の新陳代謝がバランスよく行われれば…

健康な骨を維持できます。特に成長期には骨芽細胞が活発に働くため、骨の量は増えていきます。

骨の新陳代謝のバランスが崩れると…

骨吸収によって溶けた部分を新しい骨で埋める骨形成が足りなくなり、骨の量が減ります。

②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す

体内のカルシウムの99%は骨に、残りの1%は血液中に含まれており、全身の機能を正常に保つという重要な役割を担っています。血液中のカルシウムが不足すると、不足分を骨から取り出して血液中のカルシウム量を一定に保とうとする働きがおこります。カルシウムをいつも骨から取り出している状態が続くと、骨のカルシウム量(骨量)が減少して骨粗鬆症につながります。



◇骨粗鬆症の予防方法

①カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含め、栄養バランスのとれた食生活を！

日本人はあらゆる世代でカルシウムが不足しています。いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、そのうえでカルシウムの摂取を意識しておこないましょう。

【カルシウムの食事摂取基準(推奨料)の目安】

年齢	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
女性	650mg	650mg	650mg	650mg	650mg
男性	800mg	800mg	650mg	700mg	700mg

【カルシウム・ビタミンDを多く含む食品】

Ca

乳製品

プロセスチーズ (2枚) 252mg
牛乳(1杯) 220mg

大豆製品

木綿とうふ(1/2丁) 180mg
納豆(1パック) 45mg

魚介類

さくらエビ(大きじ2) 120mg
いわし丸干し(1尾) 114mg

野菜・海藻類

こまつな(1/4束) 162mg
乾燥ひじき(10g) 140mg

カルシウムを効率よく吸収しよう

ビタミンD

魚介類

イワシ・カツオ・マグロ など

きのこ類

キクラゲ・干しいたけ



②骨と一緒に筋力とバランス力をアップ！

骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。運動をすることで骨に適度な負荷がかかると、骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。反対に運動不足の状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱くなってしまいます。また運動によって体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

【おすすめの運動メニュー】



運動に慣れていない人や高齢者が急に激しい運動をすると、かえってケガや事故につながるおそれがあります。骨粗鬆症をはじめ健康づくりのためには、適度な運動を継続的にこなすことが効果的です。たとえばウォーキングや水泳は骨にかかる力は大きくありませんが、継続して行えば効果が期待できます。

スポーツの秋です。まずは軽い運動から始め、自分のできるスタイルで運動習慣を身につけてください。お近くの体育館・プールにぜひお越しください。

参考文献：公益財団法人骨粗鬆症財団HP
厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト
武田薬品株式会社HP

