



## 骨粗しょう症予防について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

『骨粗しょう症』は、もうご存知の方が多いたと思いますが、骨の中がカスカスになり、「す」が入ったような状態になることを言います。骨がもろくなっているため、骨折しやすく、寝たきりの原因になることも少なくありません。

今回は、骨粗しょう症の予防についてお知らせしますので、生活の中に取り入れてみてください。

## 骨粗しょう症の原因と予防

骨粗しょう症は、「高齢の方の病気」というイメージが強いので、若い方は「まだ関係ない」と思っていますか？

原因として様々なものがありますが、大きく生活習慣が関わってきます。長年の生活習慣が、高齢になってからの骨粗しょう症につながります。また、自覚症状がほとんどないため、骨折して初めてわかることも少なくありません。

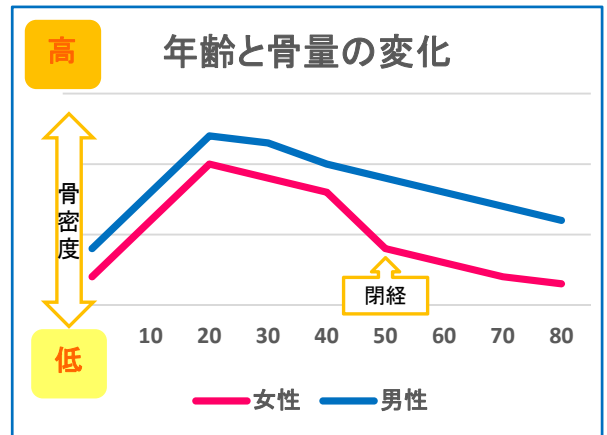
原因について当てはまるものを確認しながら、今一度、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

### 加齢

- 骨量は、10～20代に最大となり、徐々に減っていきます。
- 骨を作るカルシウムは腸から吸収され、骨に取り込まれますが、加齢により腸からの吸収が悪くなることも骨密度低下の原因の一つです。

### 性別

- **女性になりやすい**：もともと男性より骨が細く、妊娠や出産などによってカルシウムが骨の外へ流出しやすいこともありますが、**閉経が原因**で、50歳前後に急激に骨量が減ります。



### 【骨の新陳代謝と女性ホルモンの関係】

骨の新陳代謝：たえず体の中で古い骨は壊され（骨吸収）、新しい骨が作られています（骨形成）。

女性ホルモン：骨吸収を緩やかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑える働きがあります。閉経により、この（エストロゲン）ホルモンの分泌が減ることで、骨吸収が速まり、骨形成が追いつけずに骨がもろくなります。

### 生活習慣

- **運動不足**：骨は、負荷をかけると強くなります。無理なく続けられるウォーキングや体操をし、負荷をかけて骨を強くしましょう。
- **無理なダイエット**：偏った食事のダイエットは、カルシウムだけでなく、女性ホルモン生成にも必要な栄養素などが不足します。特に、成長期のダイエットは、将来の骨密度に悪影響を与えます。現在、ダイエット中の方は、栄養バランスに気を付けながら行っていきましょう。食事については、裏面を参考にしてみてください。
- **アルコールの過剰摂取**：カルシウムの吸収を促すビタミンDの代謝を阻害します。適量（1合/日、2日/週は休肝日）を心掛けましょう。
- **カフェインの過剰摂取**：コーヒーなどに含まれるカフェインは、カルシウムの排泄を促進します。飲み過ぎないようにしましょう。
- **喫煙**：カルシウム吸収を阻害し、更に排泄を促進します。また、女性ホルモンの分泌を妨げます。

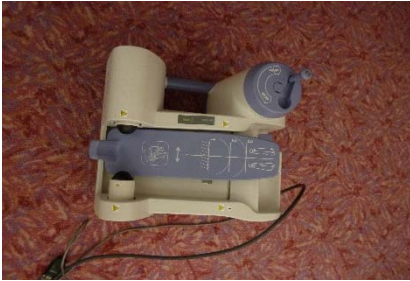
生活習慣を見直し、骨量の減少を食い止めていきましょう！



<裏面もご覧ください>

## 骨粗しょう症検診

当事業団では、人体への影響が少ない超音波を使用し、かかとの骨で測定をします。検査時間も5分程度と気軽に受診いただけます。毎年受診する必要もありませんが、まずは、今のご自身の骨の状態を知っておくことが大切です。最大骨密度の年齢を超えたら、なるべくゆっくり骨量が減少するよう、日常生活の中で気を付けていくようにし、閉経後やその他にも様々な疾患や薬の影響で骨密度が低下するので、その時々で骨密度を確認していきましょう。



このような機器で、骨密度を測ります。

測定は、とても簡単です。靴下を脱いでいただき、あとは、かかとを合わせるだけ！機器に付けているジェルが、少しだけかかとに付きますが、拭き取れば終了です。

## 栄養コーナー

### 骨粗しょう症予防のために・・・

骨粗しょう症の予防には、食事によって骨と筋肉をサポートしていくことが大切です。筋肉を丈夫にするためには、たんぱく質の補給が必要ですが、摂り過ぎるとかえってカルシウムの働きを悪くするので注意してください。

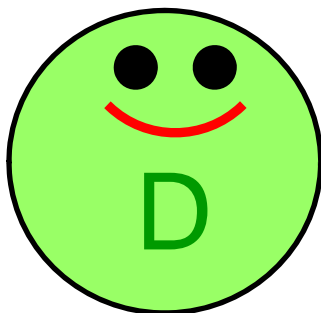
カルシウムは動物性食品、植物性食品の両方から摂るようにすると食事全体のバランスがよくなります。

毎日の食事でコツコツと栄養を補い、骨粗しょう症を予防しましょう！

### 注目の栄養素!! ビタミンDとビタミンK

骨を丈夫にするためにはカルシウムが有名な栄養素ですが、実はそれだけではないのです。

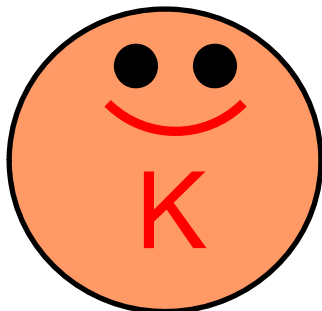
カルシウムの吸収を助けてくれる**ビタミンD**とカルシウムの骨への沈着を促してくれる**ビタミンK**というビタミンがとても大切です。



ぼくはビタミンDです。  
カルシウムとリンの吸収を助け、強い骨と歯を作ります。  
また、血中カルシウム濃度をコントロールしてカルシウムが正常に働けるようにしています。  
紫外線を浴びることで肌でも作られますが、日光にあたる機会が少ない人は不足しがちに……。そんな時は食事ですっかりと補給してください！

動物性食品ではイワシやサケ、ウナギなど、特に皮の部分には多く含まれています。  
植物性食品ではきのこ類に多く含まれています。

天日干しにされた干しいたけは、ビタミンDの含有量がアップしています。ビタミンDを摂りたいときは、生よりも干しシイタケがお勧めです。



ぼくはビタミンKです。  
出血を止めたり、カルシウムの沈着を促し、骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンK<sub>1</sub>とK<sub>2</sub>があります。  
ビタミンK<sub>1</sub>は緑黄色野菜や海藻に含まれています。脂溶性なので、油と一緒に調理すると体内への吸収率がアップします。炒め物や油を使ったドレッシングをかけて食べるのがお勧めです。

ビタミンK<sub>2</sub>は発酵食品に豊富に含まれています。代表的な食品は納豆です。  
納豆に含まれている大豆イソフラボンには骨強化の働きがあり、骨粗しょう症予防に最適な食品といわれています。

ただし、血液凝固を防ぐ治療薬「ワーファリン」の効き目を悪くしてしまうので、服用の際はビタミンKの摂り過ぎに注意してください！