

健康だより

＜女性の健康・骨粗鬆症＞

＜やせの弊害～骨粗鬆症＞

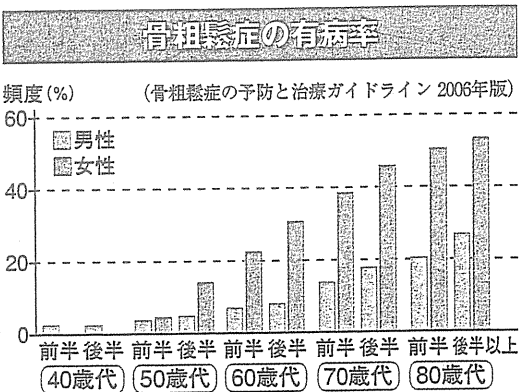
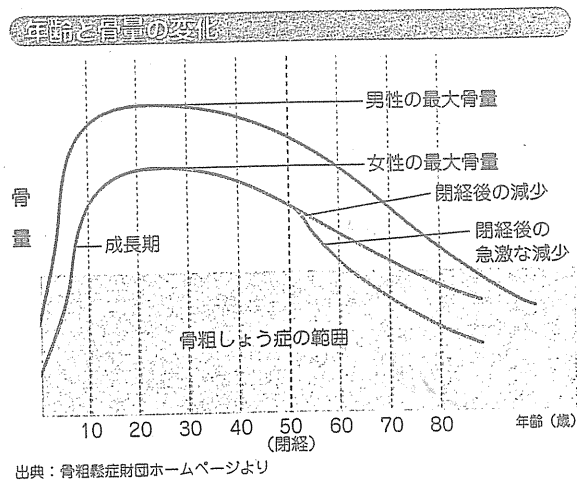
骨粗しょう症は、骨量が低下することによって骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。特に女性に多く 65 歳以上の女性の約半数を占めるといわれていますが、最近では 20～30 才代の若い女性にも急増しています。

背景には、若い女性のやせ願望が強く、国民健康栄養調査(H21 年)では、20 代の女性のやせの割合がもっとも高い(22.3%)こととも関係があります。

骨は、思春期に女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が高まり、骨量をどんどん増やし、成人になる頃には人生で最大の骨量を持つことになります。

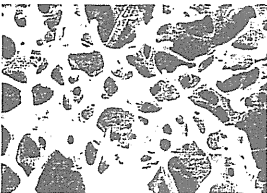
骨の中のカルシウム量は(骨密度)30 才を過ぎると徐々に減少してきます。女性ホルモンはカルシウムの吸収を助ける働きがあることから、閉経して女性ホルモンが低下すると急激に骨量が減少します。

女性に骨粗しょう症が多いのは、加齢によるリスクに加え閉経後のリスクまで背負っているからです。



骨粗鬆症の有病率を性別と年代別に分けたグラフ。女性は 50 歳代ごろから急激に増え始め、男性も年齢を重ねるごとに増える。

女性の骨密度がピークを迎える 17 歳～20 才頃までに、いかにたくさんのカルシウムを骨の中に溜め込むかが大切で、ダイエットや、偏食などで栄養が不足するとそのツケは後々まで影響が出てきます。



正常な骨



骨粗鬆症にかかっている骨
＜資料提供＞骨粗鬆症予防財団

- ◎背中が丸くなる ◎腰が曲がる
- ◎身長が縮む ◎腰や背中が痛む

- ビタミンK
 - ・納豆
 - ・ほうれんそう
 - ・小松菜
 - ・にら
 - ・ブロッコリー

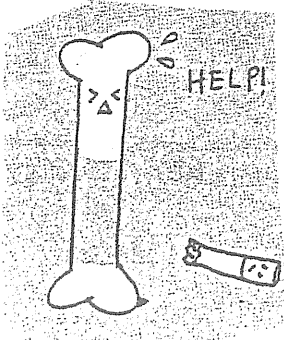
ビタミンKは、骨の形成を促す働きがある。納豆や緑黄色野菜に多く含まれる。



骨の主な材料であるカルシウムは、1 日 800mg とることが勧められている。牛乳や乳製品、骨や殻ごと食べられる魚やえび、大豆製品などに多く含まれる。

- ビタミンD
 - ・きくらげ
 - ・まぐろの赤身
 - ・さけ
 - ・しらす干し(乾燥)
 - ・うなぎのかば焼き

ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収率を高める働きがある。魚類やきくらげなどに多く含まれる。



＊ タバコはやめましょう ＊

タバコはガンや、心臓疾患などあらゆる生活習慣病の危険因子ですが、女性の喫煙は、女性ホルモンの分泌を悪くし胃腸でのカルシウムの消化と吸収を低下させることから骨粗しょう症になるリスクが高くなります。いつまでも背筋がしゃんと伸びた若々しい姿でいるためにも、禁煙に踏み切りましょう。

＜肥満度の指標(BMI)で[やせすぎ]チェック＞

やせすぎているかどうかは肥満度を表す BMI で判定します。

BMI＝体重[kg]÷(身長[m]×身長[m])

低体重(やせ)	普通体重	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

(日本肥満学会 肥満症診断基準検討委員会 2000)

○骨粗しょう症検診を受けよう

骨量が減り始めている段階で気がつけば、食事や運動の生活習慣改善で取り返しがつきます。特に 40 歳になったら一度検診を受けて自分の骨密度を把握しておきましょう。

＊ 骨密度の基準・成人(20～44 才)の平均値を基にしています。

基準の 80%以上: 正常

70～80% : 骨量減少(要注意)

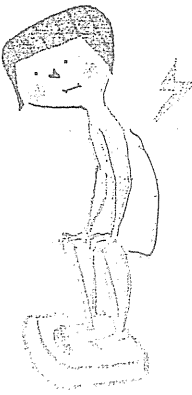
70%未満 : 骨粗しょう症

骨量減少の人は

これ以上骨量を減らさないようにしましょう！
骨量検査 + 骨によい生活習慣

骨粗しょう症の人は

骨量を増やして骨折を防ごう！
治療の継続 + 骨によい生活習慣



○骨そしょう症の予防

失われた骨量を増やすのは容易ではありません。若いうちから十分なカルシウムの摂取を心がけ、運動習慣を身につけておくことが重要です。

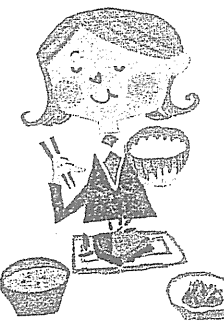
食事では、インスタント食品や加工食品、清涼飲料水などに多く含まれる「リン」には、カルシウムの吸収を阻害する作用があり、取りすぎには注意が必要です。

食事

骨量減少を抑制するためには、最低でも 800mg/日以上のカルシウム摂取が必要。吸収をよくするためにビタミンDの多い食品を組み合わせることも大切。

日光浴

屋外に出て日光に当たることで皮膚から体内へのビタミン D 産生を促すことができる。



運動

運動により適度に骨に負荷をかけることが、骨密度を保ち骨折を予防するのに役立つ。散歩(ウォーキング)や買い物に行くなどこまめにからだを動かすことを心がけよう。

喫煙・飲酒

喫煙や過度の飲酒は、カルシウムの吸収を減らし、排泄を促進してしまう。