

いつまでも丈夫な骨を維持するために

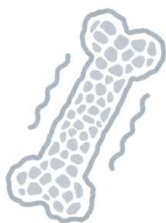
骨密度は高齢者だけの問題ではありません。妊娠や出産、閉経といったライフステージの変化、また「やせ」や病気、加齢にともない、男女問わず、どなたでも骨密度が低下するリスクがあります。



こっしょう しょう 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は骨の中がスカスカになり、もろくなる病気で、骨折しやすくなります。

骨は、一度作られたら終わりではなく、古い骨を壊して新しい骨を作ることを繰り返しています。



加齢やホルモンの減少

などにより、その壊す・作るのバランスが崩れて、作るより壊す方が上回ると、骨がスカスカになってしまいます。

①自覚症状なく進むことがある

骨粗しょう症は気づきにくい病気です。そのうえで背中や腰が曲がってきた、重い物を持った時や立ち上がる時に背中や腰が痛む、身長が縮んでくる、などの場合は要注意です。

②骨折はその後の生活に大きな影響

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折してしまいます。骨折してしまうと入院や手術が必要となることも多く、それまでできていたことができなくなり、生活が大きく変わることもあります。介護が必要になることもあります。特に背骨や太ももの骨折は、影響が大きいです。



③骨折の予防には、早期発見・治療が大切

骨粗しょう症は「年齢のせいだから仕方がない」というものではありません。食事や運

動などによって骨を守ることができます。また骨密度などの検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことも大切です。

検査の結果、骨粗しょう症と診断された場合には、お薬などによる治療が行われます。
※処方されたお薬は、自己判断で中断などせず、指示通りに飲むことが大切です。

骨粗しょう症の検査

「骨密度」を測定して、骨の状態を知ることができます。X線を使って骨の強度を測る検査で、腕だけでするので少量の被ばくで済みます。検査結果では、同性の若年成人の平均と比べて骨密度が何%に相当するかがわかります。骨粗しょう症の診断及び経過観察に有効です。



骨を強くする食事のコツ

骨は毎日少しずつ壊されて作り直されているので、今日の食事が数年後の新しい骨を作ります。骨を強くする食生活は、何歳から始めても遅すぎることはありません。

①骨の材料となる食材をとる：牛乳、小松菜
牛乳などの乳製品は、食べた後に体に吸収される効率が断トツで高いのが特徴です。

【ウラ面につづく】

牛乳が苦手な方は小松菜がおすすめです。カルシウムがホウレン草の約3倍含まれています。



②骨を強く固める食材をとる：

鮭（ビタミンD）、納豆（ビタミンK）

いくら牛乳を飲んでも、ビタミンDが足りないと、カルシウムは体に吸収されずに排出されてしまいます。食材の中でビタミンDが圧倒的に多いのが、鮭です。



また、ビタミンK（納豆に多く含まれる）は骨にカルシウムをくっつける接着剤です。カルシウムを吸収しても、それだけではさらさらな砂のような状態で、そこにビタミンKを摂ることでがっちり固まり、強い骨にしてくれます。



ビタミンKは小松菜などの緑黄食野菜にも多く含まれています。

③骨を弱くしてしまう食習慣：塩分の摂り過ぎ、インスタント・加工食品の食べ過ぎ

塩分を摂りすぎると、余分な塩分は体の中にある貴重なカルシウムを尿と一緒に排出してしまいます。

また、カップラーメンや、ハム・ソーセージ・かまぼこといった練り物には、長持ちさせるためのリンという成分が多く含まれています。このリンをたくさん摂り過ぎると、カルシウムが体に吸収されるのを邪魔して、そのまま体の外へ排出されてしまいます。

こつそしょう 骨粗しょう症と運動

骨には負荷がかかると、骨自身を強くする仕組みがあります。運動をするとその刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなった

り、血流がよくなることで骨をつくる細胞が活発になります。

骨にかかる負荷が大きいほど効果があるとされています。ただし高齢の方や低骨密度の方は無理をすると腰や膝を痛めることがあるので注意が必要です。簡単なストレッチの他、適度な筋力増強運動や有酸素運動（ウォーキングやジョギング）、転倒予防としてバランスを養う運動を行うといいとされています。

以下、いくつかの運動を紹介します。

①座って背中のはし（5～10回）

- ・座って両手を肘から上に曲げ両腕を開く。
- ・息を吐きながらゆっくり上体を反らせ、5秒静止。



②かかと落とし（10～20回）

- ・壁やイスに手を添えて、足を肩幅に開く。
- ・ゆっくりとつま先立ちになる。
- ・ストンとかかとを床に落とす。

③あお向け片足上げ

- ・あお向けでひざを立てる。
- ・片足のひざを伸ばしながらゆっくり上げる。
- ・片足づつ 5～10回繰り返す。



④しこ踏み（できる方は）

- ・左右5回づつ、1日3セット
- ・脚を上げすぎるとバランスを崩すので、初めは少し上げる程度から。



⑤日光を浴びながらの散歩：ビタミンDはカルシウムの吸収をよくする成分です。食事からだけでなく、日光浴により皮膚でも作られるので、日光にあたることは大切です。

（運動の際の注意点）

- ・急激な動作や転倒しやすいことは避ける
- ・痛みや違和感が出たら中止する

食事や運動など、日頃の生活習慣を少し意識するだけで、骨を丈夫にすることができます。丈夫な骨で、いつまでも元気に歩きましょう。（※今号は2026/9/14健康講座の要旨です）

〔富田町病院 看護師 関屋亜衣、診療放射線技師 向井浩二、栄養士 永利拓馬、作業療法士 川原良美〕