事業団だより

第176号　2024年12月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

（公財）鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目９４番４　　Tel 0857-23-4841

骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは、骨強度（骨の強さ）が低下して骨折しやすくなる病気です。「高齢者の病気」と思われがちですが、若いうちからの生活習慣が予防のカギとなります。これを機に、生活習慣を振り返ってみませんか？

骨について

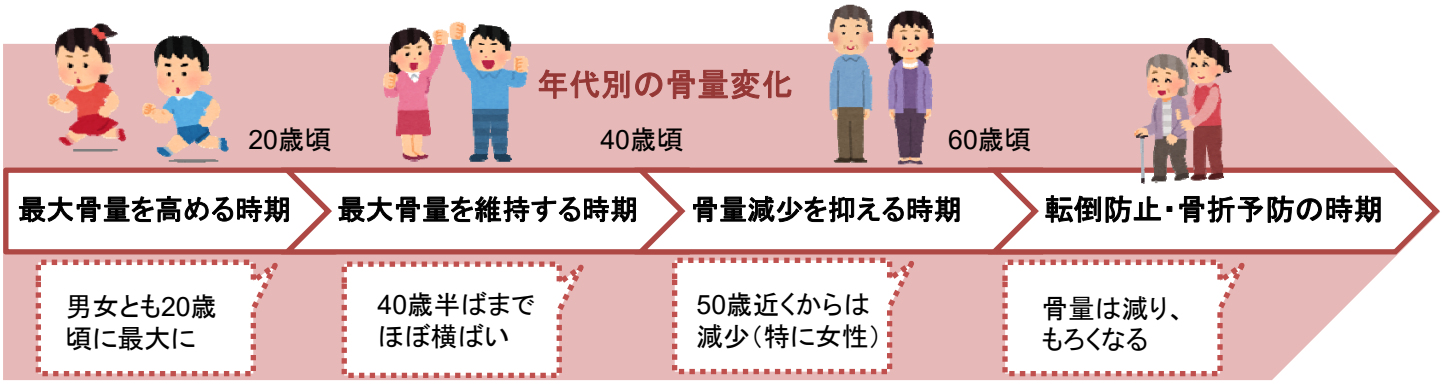
古い骨から新しい骨に作り替える新陳代謝（骨代謝）を繰り返すことで、骨を健康な状態に維持しています。

骨吸収　破骨細胞が古くなった骨を溶かす

骨代謝には様々なビタミンやホルモンも関わっています

骨形成　溶かされた部分に骨芽細胞が集まり新しい骨を作る

何らかの原因で骨吸収の働きが骨形成よりも高まると、骨がスカスカになり、もろくなります



骨粗しょう症の原因

加齢

・腸や腎臓の機能が低下し、カルシウムを吸収する能力も低下する。
・骨芽細胞の機能低下
・筋肉量が多いと骨密度も高いことが分かっている。加齢により筋肉量や筋力が低下すると骨密度の低下につながるだけでなく、転倒もしやすくなる。

性別

女性がなりやすい
・もともと男性より骨が細い。
・妊娠、出産、授乳によりカルシウムを多量に消費する。
・閉経によって、破骨細胞の働きを抑えるエストロゲンという女性ホルモンが減ることで、破骨細胞が活性化し、骨吸収が骨形成を上回ることで、骨量が減少する。

生活習慣

・**運動不足**：骨は負荷がかかると強くなり、運動不足は骨密度低下の原因となる。
・**偏った食事や無理なダイエット**：偏った食事は、カルシウムといった栄養素だけでなく女性ホルモン生成にも必要な栄養素が不足する。
・**喫煙**：カルシウム吸収を阻害し、更に排泄を促す。女性ホルモンの分泌を妨げる。

糖尿病や慢性腎臓病などの疾患、ステロイドなど特定の薬の内服によって骨粗しょう症になることもあります。

予防

- 成長期のうちに、食事と運動で最大骨量を高める！！
- 特に女性は、妊娠・出産や閉経など骨量が減りやすいタイミングを知り、予防を心がける！！
- 高齢期は骨量の減少を防ぐ習慣に加えて、転倒を防ぐ環境づくりも！！

運動

ウォーキングや筋トレなど、骨に刺激が加わり、重力がかかるような運動が効果的。軽いダンベルを持ってウォーキングをするなど、自身の体重に少し負荷を増やすのもおすすめ。
※特に骨折経験や関節痛などがある場合、整形外科に受診し骨密度などの評価を行ったうえで、無理のない範囲で行いましょう。

他にも・・・
・禁煙する
・日光浴をする
皮膚に紫外線を当てることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを生成する。
など

食事については裏面の栄養コーナーをご覧ください♪

＜裏面もご覧ください＞

骨粗しょう症の症状について

骨粗しょう症の初期は、ほとんどの場合痛みが出ず、症状がありません。症状が現れる時には、既に進行していることも･･･。骨がもろくなっている状態では、つまずいたり転んだり、重たい物を持ち上げたりなどの、ちょっとしたことで骨折することがあります。

骨折しやすい部位

腕の付け根　　**背骨**
足の付け根　　手首

骨粗しょう症で背骨が折れる場合、もろくなった背骨の一部が潰れるように骨折します。体を動かすと痛むことがありますが、その痛みが骨折によるものだと気づかないこともあります。
適切な治療を受けないと、背中や腰が曲がる、背骨の別の箇所が骨折しやすくなるといったことが起こります。

背中･腰などの曲がりや痛み、身長の縮みが気になる場合は、病院を受診しましょう。
検診で自分の骨の状態を確認するのも大切です！！

当財団では、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、特に糖尿病や慢性腎臓病などの持病がある方、40歳以上の女性の方などは定期的に検査を受けましょう。

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、
かかとを合わせるだけ！
機器に付けているジェル
が少しかかとに付くので、
拭き取れば終了です。

骨粗しょう症検診は、お住まいの市町村によっては住民健診で補助を使って受けたり、健診センターでの職域健診時にオプション検査として受けることができます。機器の使用状況によっては実施できない日もありますので、事前にご相談ください。

栄養コーナー　骨粗鬆症予防は食事から！

丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素とは？？

骨の主成分は**カルシウム**ですが、カルシウムだけでは丈夫な骨は作られません

カルシウム
「骨の重要な構成成分」
【食品】牛乳･乳製品、大豆製品、海藻、緑黄色野菜、魚、ごま等
･骨では毎日新陳代謝が行われるため、カルシウムの補給が欠かせません。

牛乳･乳製品はカルシウムの吸収率も良い◎
食事においては、カルシウム含有量の多い小松菜やひじき、豆腐を取り入れるのがおすすめ！

ビタミンD
「カルシウムの吸収を助ける」
【食品】魚、キノコ類
･紫外線を浴びることで肌でも作られますが、冬場は日照が少ないため、食事から積極的に摂りましょう。
･キノコは天日干しにすることでビタミンD含有量がアップします。

ビタミンK
「カルシウムの沈着を促す」
【食品】緑黄色野菜、海藻、納豆等
･ビタミンKは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。炒め物や、サラダには油を使ったドレッシングで食べるのがおすすめです。

摂りすぎに注意したい食品

- リン：カルシウムの吸収を阻害する･･･インスタント食品、スナック菓子、練り物やハムなど加工食品等
- アルコール：ビタミンDの代謝を阻害する
- カフェイン：カルシウムの排泄を促進する･･･コーヒー、紅茶等