

骨粗鬆症が心配

骨粗鬆(しょう)症は、骨の密度が減少し、もろく・折れやすくなっている状態をいいます。骨の健康は、毎日の食生活を中心とした生活習慣のあり方が大きなポイントになります。骨はからだを支える大切な「柱」です。いつまでも丈夫な骨で過ごすための生活習慣を身につけましょう。



● 大切な骨の働き

私たち人間のからだには、大小合わせると約200個の骨があります。骨はからだを支える以外にも、生命維持や活動に欠かせない大切な働きを担っています。

からだを支える
背骨や骨盤がからだを支えてくれる

臓器の保護作用

頭蓋骨や肋骨などが臓器を守ってくれる

カルシウムの貯蔵

骨をつくるカルシウムの99%が蓄えられている

● 生まれ変わる骨

骨は、骨を形成する「骨芽細胞」と骨を吸収する「破骨細胞」の働きで、常に新陳代謝を繰り返して年間で20～30%が生まれ変わっています。骨の形成と吸収のバランスが崩れると、骨粗鬆症の危険性が高くなります。



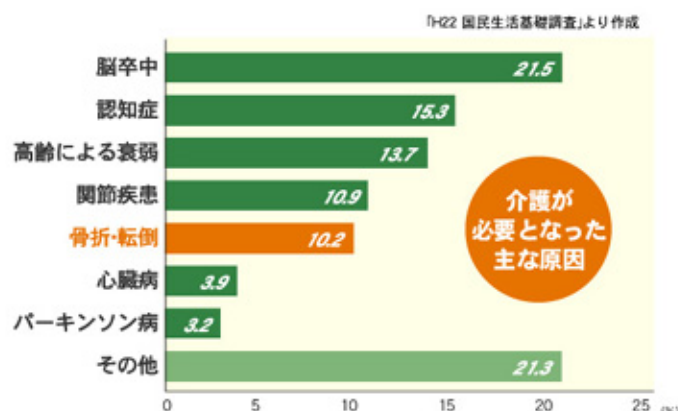
● 骨粗鬆症・その原因

骨粗鬆症の原因は、内的要因と外的要因の大きく2つに分けられます。内的要因は避けることは困難ですが、外的要因を改善することで、骨粗鬆症の予防は可能です。

主な内的要因	女性ホルモンの減少	女性ホルモン(エストロゲン)には、骨量を維持する働きがありますが、更年期を迎えて閉経すると分泌量が減少するため、骨量維持が難しくなります。
	加齢	骨の形成がピークを迎えると、カルシウムの吸収能力や骨の形成能力が低下して、骨量が減少します。
主な外的要因	食事の偏り	骨にとって重要な栄養素「カルシウム」を吸収するためには、バランスのよい食事が大切です。加工食品には吸収を妨げるリンが含まれるので要注意。
	運動不足	骨は負荷がかかることで強く丈夫になります。慢性的な運動不足は骨の強度を弱めるとともに、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。

● 骨折は寝たきりをまねく？

高齢化社会において「寝たきり」は大きな問題となっています。寝たきりの原因はさまざまですが、介護が必要になる原因の約1割は骨折や転倒によるものです。



ヘルシーコラム ～ダイエットも要注意～

若い女性を中心に、無理なダイエットで体調不良を訴える人が少なくありません。食事制限だけの誤ったダイエットは、骨を形成するカルシウムの不足だけでなく、女性ホルモンの分泌を減少させてしまいます。特に更年期以降の女性は、骨粗鬆症に注意が必要になりますので、若いうちから規則正しい生活を心がけることが大切です。

● こんな症状ありませんか？

骨粗鬆症は他の生活習慣病と同じように、初期症状が現れにくく、時間をかけてゆっくり進行していきます。下表の症状が1つでも現れたらすぐに受診しましょう。

① 背中や腰に痛みを感じることもある	
② 呼吸が苦しい時がある	
③ 食欲不振や胃もたれがする	
④ 以前の着物やズボンの長さが合わなくなった	
⑤ 以前よりも身長が低くなった	
⑥ 背中や腰が丸くなった気がする ※	

※腰の上から大きく前屈するのではなく、背中の上部から丸く曲がるのが骨粗鬆症の特徴です。

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会