

# 骨がスカスカになる前に 「若いうちから始める骨粗しょう症予防」



転倒しかけたので、  
手をついたら骨折し  
ちゃった！

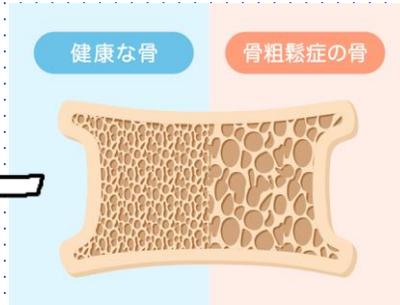
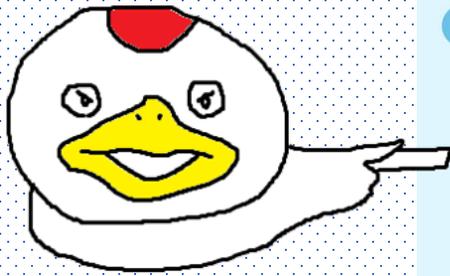
骨が弱くなってるかもよ。  
骨粗しょう症の場合、骨折  
を繰り返すことになるから  
気を付けて！



後日

見て見て！この写真

こわい！



骨粗しょう症について調べてみたよ！

骨粗しょう症は、骨が折れるまで症状はないことが多いため、気が付かないうちに進行し、ひどいときにはくしゃみなどのわずかな衝撃で骨折するほど骨が弱くなっていることもあるようだよ。

だから、若い内から予防を意識して、バランスの取れた食生活と適度な運動に取り組みたいね。

また、グンゼ健保の婦人科検診では、女性被保険者は無料で検診が受けることができるよ。定期的に検査を受けるようにしてはどう。

<ツルキッチふれあい劇場委員会より>

## 【解説】

私たちの骨は、古い骨を壊して新しい骨をつくる「骨代謝」を繰り返すことで、丈夫な状態を保っています。この骨代謝は、「破骨細胞」が古い骨を壊し、「骨芽細胞」が新しい骨をつくるという絶妙なバランスの上に成り立っています。骨粗しょう症は、骨の形成と分解のバランスが崩れ、骨密度が著しく低下し、骨量が減少した状態です。**骨がスカスカになることでもろくなり、体中の骨が折れやすくなります。**

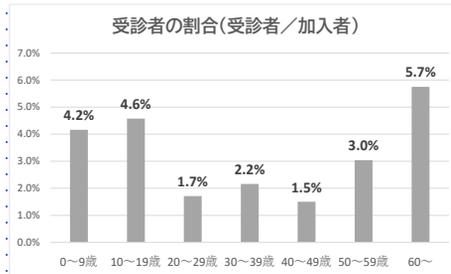
通常、10代後半から20代にかけては骨の形成が活発で、骨量は20歳前後でピークを迎えます。最大骨量は40代ごろまでは維持されますが、その後は加齢とともにゆっくりと減少していきます。ただし、女性では閉経後に急激に骨量が減少することがあるため注意が必要です。これは、女性ホルモンのエストロゲンには破骨細胞の働きを抑える作用があり、閉経でエストロゲンが減少すると骨の分解が促進されてしまうためです。**閉経の影響で40歳以降の女性では4人に1人が骨粗しょう症といわれています。**

## 【予防】

**食事面**では、骨の材料となる**カルシウムを十分に摂取**することが重要。カルシウムが豊富に含まれる食材は牛乳・乳製品、小魚、ひじきやわかめなどの海藻、大豆製品、小松菜、ほうれん草など。食事以外では、日光浴をすることもお勧めです。

**運動面**では、**骨に長軸方向の刺激がかかる運動が効果的**。具体的には着地や接地の衝撃を受けるウォーキング、ジョギング、エアロビクス、縄跳びなど。ウェイトマシンなどを使用した筋トレも高い効果があります。しかし、激しい運動は転倒などでけがをするリスクも高いので、気を付けましょう。

## 【骨折：健保で調べてみたら】



<一番多かった60歳以降>

- ・男性が8人、女性が24人  
**※女性の割合が多い！**
- ・骨折の部位は、一番多いのは、**肋骨で10人**。二番目に、脛骨と鎖骨で3人ずつとなっている。