

Topics

今回は、『骨粗しょう症』について取り上げます。



スクリーニングテストのオプション検査として、『骨密度』を測定された経験がある方は多いと思います。また、女性の場合、婦人科系の健診で骨密度の測定を勧められた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

骨粗しょう症は、骨密度が下がり、骨がスカスカになった状態で骨折しやすくなる病気ということは皆さんイメージできると思います。では、なぜ硬い骨がスカスカになってしまうのでしょうか。

骨がスカスカになってしまう原因

そもそも骨は、その弾力と丈夫さを保つために新陳代謝(リモデリング)を繰り返しています。毎日、破骨細胞によって古い骨は壊され吸収され(骨吸収)、骨芽細胞によって新しい骨に作り替えられています(骨形成)。1本の骨が新しい骨に入れ替わるのにかかる期間は3~4か月です。体のすべての骨が新しい骨に入れ替わるのは約3年(長い人で約5年)かかるといわれています。

若いころは、破骨細胞と骨芽細胞の活動は、ほとんど同じ量行われているため、骨の強度は保たれていますが、高齢期を迎えると破骨細胞の量が増えてくるため、骨がもろくなります。加えて女性の場合は、閉経後、骨芽細胞を活発にする女性ホルモンであるエストロゲンが激減します。骨粗しょう症が高齢女性の発症リスクが高いといわれているのは、このためです。

一度スカスカになってしまったら戻らない!?



骨はカルシウムとたんぱく質の一種であるコラーゲンからできています。骨芽細胞が作ったコラーゲンが土台となって、腸で吸収され運ばれてきた血液中のカルシウムなどのミネラルが付着して新しい骨ができていきます。

では、一度スカスカになってしまった骨は、元に戻らないのでしょうか...?
答えは「いいえ。」骨は3~4か月で新しい骨に入れ替わるのですから、コツコツと日々の食事と運動の習慣を見直すことで、今より丈夫な骨を手に入れることができます。

丈夫な骨を作る生活習慣とは...



丈夫な骨を取り戻す食事

骨にとって大切な栄養素は**カルシウム**です。特に意識して摂りたい栄養素です。牛乳、ヨーグルト、チーズ、めざし、干しひじき、豆腐、小松菜などに多く含まれています。

カルシウムと併せて摂りたいのが**マグネシウム**です。マグネシウムが不足すると骨からカルシウムが溶け出しやすくなるといわれています。マグネシウムはナッツ類、納豆、バナナ、ホウレンソウなどに含まれています。

カルシウムの吸収を助けるのが**ビタミン D** です。乾燥きくらげ、干しシイタケ、サケ、サンマなどに多く含まれています。また、日光を浴びることで皮膚でも生成されます。直射日光を浴びる必要はなく、日陰で30分くらいでも十分といわれています。日々の買い物や散歩など、外出を心がけましょう。ただ、ガラスは紫外線を30%しか通さないなので、窓越しの日光浴はあまり効果がありません。

骨の形成を助けて、骨のたんぱく質を改善するのが**ビタミン K** です。納豆、緑色の野菜、わかめなどに多く含まれています。納豆はマグネシウムだけでなくビタミンKも豊富に含まれています。骨粗しょう症予防という点でも納豆は効果的な食品です。ただし、ビタミンKは一部のお薬を服用している方にとっては禁忌となります。抗血液凝固剤を服用している方は、必ず主治医の指示に従ってください。



丈夫な骨を取り戻す運動

骨粗しょう症になると骨折が起こりやすくなります。しかし、骨粗しょう症の予防・改善にはある程度の運動が効果的だといわれています。

ポイントは『**骨への衝撃**』です。骨に物理的な衝撃が加わると、骨芽細胞が活性化しやすくなります。骨の生成が盛んになるため、骨粗しょう症の予防・改善につながります。

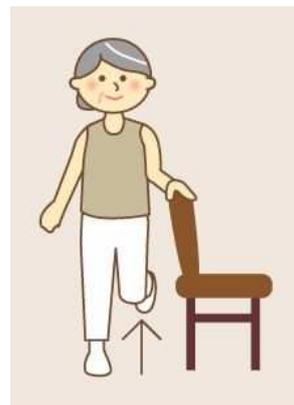
骨への衝撃といっても、特別ハードな運動を指すものではありません。**ウォーキング**をされている方でしたら、少し大股で歩く、少し速い速度で歩くだけでも身体に負荷がかかるので効果的です。ウォーキングが不安だという方は、ゆっくり散歩するだけでも大丈夫です。

足腰に不安のない方は、着地時に足に大きな負荷がかかる**ジャンプ**も効果があります。高く飛ぶ必要はなく、10センチ程度でいいといわれています。回数は1日50回程度が目標です。

最近よく耳にする**かかと落とし**も、足に衝撃が加わるため効果があるといわれています。かかと落としといっても武術で使うような激しいものではなく、つま先立ちからストンとかかとを落とす運動です。ウォーキングの途中や信号待ちしているときなど、ちょっとした時間を見つけてできる運動です。室内にいてもできます(ちょっと床に響きますが...)。つま先立ちが不安な方は、壁や机など何かにつかまって行うようにしましょう。ちなみに先日観た情報番組では、骨密度の低かった方が、ウォーキング途中で毎日50回かかと落としを実践して、数か月後に骨密度が改善したという体験談がありました。



骨に負荷をかけるということでは、**片足立ち**もお勧めです。全体重を片足に集中させることで足の付け根に大きな負荷が加わります。目は開けて行います。まずは1分間片足立ちをし、足を変えて1分行います。これを1日3回行ってみましょう。片足立ちが不安な方は、何かにつかまって行います。片足になるだけなので、場所を選びません。キッチンで鍋を温めている時間、歯を磨いている時間など、〇〇しながらできる運動です。バランス感覚のある上級者は、片足立ちを目を閉じて行ってみましょう。体幹を鍛えることができます。



転ばない環境整備

骨粗しょう症で治療を開始された方、骨密度が低い方、どちらの方も真っ先に気を付けたいのが、転倒予防です。転ぼうと思って転ぶ人はいません。思いがけない場所・状況で転倒事故は起きます。

転倒事故は8割が屋内で、2割が屋外で発生しています。屋内で多いのはリビング・居間です。畳の縁やカーペットの縁で躓いた経験がある方は多いと思いますが、バランス感覚が低下してくると転倒となってしまいます。カーペットはめくれないような工夫をしましょう。また、座布団やクッションにも注意したいです。普段は気を付けていても、何かの拍子に躓いてバランスを崩すこともあります。季節によっては電気コードやこたつ布団などにも注意したいです。ほかにもキッチンマットや玄関マットなども同様にめくれない工夫や滑り止めを施しましょう。

床が濡れていると滑りやすくなります。洗面所・キッチン・玄関などは、水滴を見つけたらすぐふき取るようにしましょう。

玄関で履くスリッパも要注意です。慌てて出ようとしてスリッパをつま先にひっかけたことのある人もいるのではないのでしょうか。捕まるものが近くないと転倒してしまいます。冬季の靴下も滑りやすいので、滑り止めの工夫をしましょう。

骨粗しょう症の治療

YAM(若年成人平均値)が70%以下になると、治療を勧められる場合が多いようです。『骨を壊す働きを抑える薬』『骨を作る働きを助ける薬』『骨代謝のバランスを整える薬』があり、体の状態や年齢、生活状況等を考慮して医師が処方します。

おわりに・・・

骨粗しょう症は自覚症状がないまま進行していく病気です。

骨折して初めて、骨粗しょう症に気づく場合も少なくありません。

骨密度が低下して、いざ運動を始めようと思っても、骨折の不安を抱えた状態ではできる運動も限られてきます。骨密度が低下していない若いうちから運動を習慣とし、転びにくい体を手に入れましょう。

今回、スクリーニングテスト結果やその後の受診状況を整理する中で、伝えたいことを中心にまとめました。もっと詳しく知りたい、相談したいという方は、保健事業相談ダイヤルまでご連絡ください。



健診結果はスマートフォンでも見られます

健康診断管理アプリ CARADA 健診サポート



Step1

過去の結果と

比較できる！！



Step2

健診案内や健康情報が

アプリ内で受け取れる！

健診結果に印字してあるQRコードで簡単に登録できます。詳しくは歯科医師国保のホームページをご覧ください。



かかりつけ医をお持ちの方へ

現在、高血圧・脂質異常症・糖尿病等で治療を受けている方は、健診結果を主治医に提示することをお勧めします。また、不定期に医療機関を受診されている方もいると思います。主治医にご自身の全体像を知っていただく手立てとして、健診結果票・健康診断管理アプリ「CARADA」をご活用ください。

健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00