



骨粗しょう症 ドクター・ アドバイス

北海道医師会常任理事
岡部 寛裕



「避けられる危険因子」を改善

骨粗しょう症の原因には、加齢、性別(女性)、家族歴などの「避けられない危険因子」と、カルシウム不足、極端なダイエット、運動不足、日照不足などの「避けられる危険因子」があります。これらの要素が多いほど骨粗しょう症になりやすいので、「避けられる危険因子」を取り除く生活習慣の改善に取り組みましょう。

自分が骨粗しょう症かどうかは、FOSTA指標(下参照)、4cm以上の身長低下(25歳時と比較)、亀背(背中が丸い)などの身体所見から、ある程度の予測がつかます。これらに当てはまる場合は専門医に相談し、詳しい検査を受けられるようお勧めします。

FOSTA指標=[体重(Kg)-年齢(歳)]×0.2

この値が「-4未満」の人は、骨粗しょう症の可能性が高い

牛乳・乳製品でカルシウムの充足を

カルシウム不足と相関関係にあるのが、牛乳・乳製品の摂取量の低さです。「平成22年国民健康・栄養調査」をみると、1日の乳類摂取量は20～50代で男女とも100gを割り、牛乳コップ半分にも達していません。また、最大骨量を獲得する高校生の年代で、乳類摂取量とカルシウム摂取量がともに大きく落ち込んでいるのは、学校給食での牛乳飲用がなくなる影響でしょう。カルシウム量の多さ、吸収率の高さで、牛乳・乳製品をしのご食品はありません。毎日コップ1杯程度の牛乳を飲み、チーズやヨーグルトなども加えたバランスよい食生活で、カルシウムの充足を図りましょう。

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

このリーフレットは、北海道医師会ホームページからダウンロードできます。

健康見る・知る・予防する



心と体のメンテナンス



骨粗しょう症対策編



カルシウム×運動習慣で、 骨貯金はコツコツと。

～骨粗しょう症を防ぐ生活習慣のポイント～



制作・発行 北海道医師会 地域保健部

札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1726

協力 ホクレン

骨粗しょう症チェック

思い当たる項目に を付けてみましょう

- 牛乳・乳製品をあまりとらない
- 小魚、青菜、豆腐・納豆などをあまりとらない
- 喫煙習慣がある
- お酒をよく飲む
- 家にこもりがちで、あまり外に出ない
- 運動をあまりしない
- 女性で閉経を迎えた
- 体格は比較的やせ型
- ダイエットの経験がある
- 身長が低くなった
- 背中が丸くなったり、腰が曲がってきた
- ささいな衝撃で骨折した経験がある
- 胃や腸の手術を受けたことがある
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる

骨粗しょう症になりやすい危険因子(素因や生活習慣)をまとめたのが、上のチェックリストです。思い当たる項目が多い人は要注意! この冊子を参考に、骨の健康を保つための生活習慣対策をはじめましょう。



※チェックリストは目安です。骨粗しょう症が気になる人は、医師に相談を。

骨粗しょう症

患者数1,280万人 あなたも予備軍?

骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気

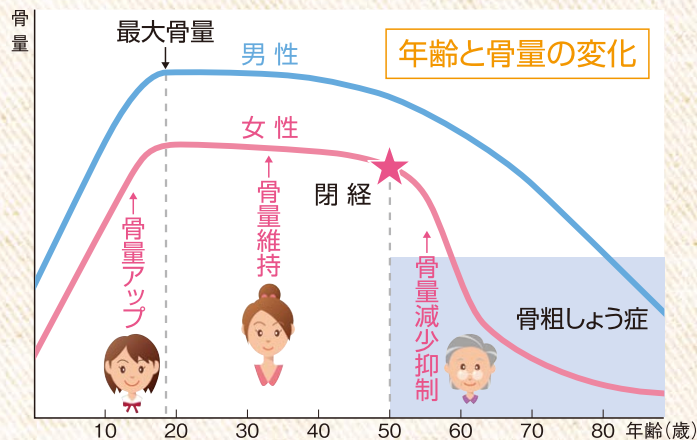
骨粗しょう症は、骨量(骨密度)減少と骨質劣化という2つの要因によって骨が構造的にもろくなり、骨折しやすくなる病気です。最新の調査で、日本の40歳以上の骨粗しょう症患者数は、1,280万人(男性300万人・女性980万人)と推計されています(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版から)。

背骨のつぶれや寝たきりの要因に

骨粗しょう症になると、体の重みで背骨がつぶれる圧迫骨折を起こしやすくなります。背中や腰が曲がったり、痛みを伴うこともあり、歩行などが困難になって日常生活に支障を来します。ささいな転倒で骨折するケースも多く、特に太ももの付け根(大腿骨頸部)の骨折は、そのまま寝たきりにつながる危険性が高いといわれます。介護が必要になった人の1割強は、「骨折・転倒」が主な原因という調査結果(平成22年国民生活基礎調査)も出ています。

成長期にできるだけ「骨貯金」を

人間の骨量は18歳ごろに最大になり、その後はほぼ一定で推移し、50歳前後から減少しはじめます。とくに女性は閉経後、骨を丈夫に保つ女性ホルモンの分泌が低下して、骨量が急激に減ってきます。成長期のうちに骨量をできるだけ増やし、蓄えた最大骨量を長く維持し、高齢期に入ったら骨量の減少を最小限に抑えることが、骨粗しょう症対策の目標になります。





カルシウム+運動+日光浴



1日600～800mgのカルシウム摂取を

骨の材料になるカルシウムは、骨粗しょう症予防にもっとも大切な栄養素。食事からの摂取量が不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出し、骨量の減少を招きます。「日本人の食事摂取基準2010年版」で推奨される1日600～800mg(15歳以上)の摂取量を充足するため、カルシウム豊富な牛乳・乳製品、小魚、大豆製品などを意識して食生活に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

(五訂増補日本食品標準成分表より)

食品群	食品(1回使用量)	カルシウム量
牛乳・乳製品	牛乳(200ml)	227mg
	プロセスチーズ(20g)	126mg
	ヨーグルト(100g)	120mg
魚介類	しらす干し(半乾燥20g)	104mg
	煮干し(10g)	220mg
	さくらえび(素干し10g)	200mg
大豆製品	木綿豆腐(100g)	120mg
	納豆(1パック50g)	45mg
	油揚げ(10g)	30mg
野菜類・藻類	小松菜(葉生80g)	136mg
	切干し大根(10g)	54mg
	ひじき(乾燥5g)	70mg

カルシウムを効率よく骨貯金に! ~食生活のポイント~

ビタミンD、ビタミンKも一緒に

ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、ビタミンKは骨形成を盛んにします。カルシウムと一緒にこれらの栄養素もバランスよく摂取できる食事の組み立てを工夫しましょう。

ビタミンDの多い食品

青魚、さくらげ、干しシイタケ、しらす干しなど



ビタミンKの多い食品

納豆、抹茶、緑色野菜、カットわかめなど



飲酒は適量、併せて禁煙

お酒の飲みすぎは、カルシウムの吸収やビタミンDの働きを悪くします。タバコもカルシウムの吸収を妨げ、ニコチンなどの成分が骨形成に悪影響を及ぼすといわれます。飲酒は適量にとどめ、これを機会に禁煙を。

行き過ぎたダイエットに注意

過激な食事制限によるダイエットは、骨に深刻なダメージを与えるおそれがあります。とくに成長期の10代女性では、カルシウムなどの栄養不足から十分な骨量を蓄えられず、骨を守るホルモンのバランスが崩れて、閉経後の女性並みに骨密度が低下する例も報告されています。必要のないダイエットに走らず、バランスよい食事と適正な体重維持を心がけましょう。



ウォーキングなどの運動習慣を

骨に適度な負荷がかかる運動を行うことで、骨形成が活発になり、骨が強くなります。1日30分程度のウォーキング習慣や、階段の上り下り、家の中でできるトレーニング法としては「開眼片足立ち」などが効果的です。

開眼片足立ち

- 軽く片足を上げる
- 左右1分間ずつ、1日3回を目安に
- 転倒防止のため、支えのある場所で行う



1日30分の日光浴を

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食物から摂取するほかに、日光の紫外線を浴びることで体内でも生成されます。1日30分ぐらい、日焼けしない程度に、戸外に出て日光浴をしましょう。ウォーキングと組み合わせれば一石二鳥です。

※天気のよい日は、地面からの反射などで、木陰でも十分な紫外線を浴びることができます。



カルシウム補給の大黒柱



牛乳・乳製品で骨貯金

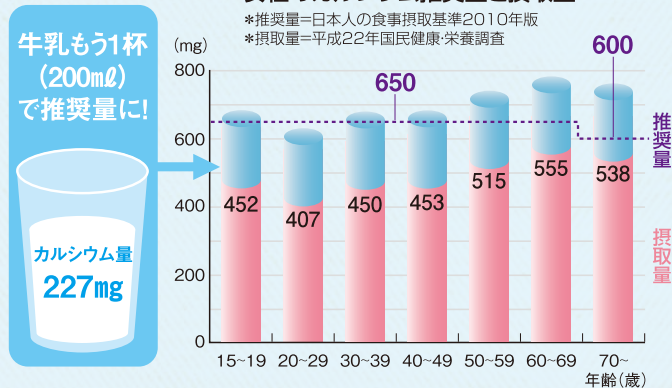


カルシウムの充足に、牛乳をもう1杯

カルシウムの摂取目安となる1日の推奨量は、女性(15~69歳)で650mg。ところが実際の摂取量は、骨量を増やす時期の10代から、閉経に近づく40代までの若い層などで大幅に不足しています。牛乳・乳製品は、質量ともに一番のカルシウム補給源。いつもの食生活にコップもう1杯分の牛乳をプラスするだけで、不足分のカルシウムを手軽に充足させることができます。

女性のカルシウム推奨量と摂取量

*推奨量=日本人の食事摂取基準2010年版
*摂取量=平成22年国民健康・栄養調査



牛乳には、ビタミンDやKも

準完全栄養食品といわれる牛乳には、カルシウムと一緒に摂取したいビタミンDやビタミンKなどの栄養素も含まれています。また、骨形成に必要な成分のリンが、カルシウムと理想的な比率(1:1)で含まれているのも、牛乳の優れた点です(リンが多すぎると、カルシウムの吸収が悪くなります)。



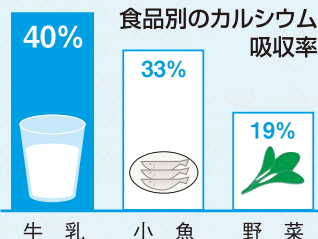
牛乳・乳製品をよく摂る人ほど、骨量が多い

牛乳・乳製品の摂取と骨量の関係については、様々な調査研究が行われています。2005~08年に実施された「全国骨密度調査」では、牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、男女とも骨量が多いという結果が示されました。また、厚生労働省科学研究では、牛乳・乳製品の摂取量を増やすと小児期には骨量が増加し、中高年期の女性では閉経後の骨量減少が抑制されるという検証結果が報告されています。



牛乳のカルシウムは、吸収率ナンバーワン

カルシウムは含まれる食品によって吸収率に差があり、もっとも吸収率がよいのは牛乳の約40%です。牛乳たんぱく質(カゼイン)の消化過程でできるCPP(カゼインホスホペプチド)という成分が、カルシウムをイオン化して吸収しやすい状態にし、さらに乳糖などの栄養素が吸収を促進するためと考えられています。牛乳・乳製品を食事に取入れると、CPPなどの作用で一緒に食べた他の食品のカルシウム吸収率も高まるといわれます。



ミルクランド北海道

検索

<http://www.milkland-hokkaido.com/>