

CITY OF YOKOHAMA

令和6年度第2回健康保険委員研修会

骨粗しょう症予防について

横浜市健康福祉局健康推進課

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER

目次

1. 骨粗しょう症とは
2. 骨粗しょう症予防が必要な理由
3. 骨粗しょう症のリスク要因
4. 骨粗しょう症の予防方法
5. まとめ

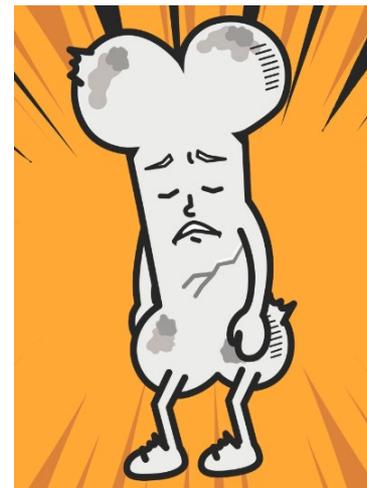
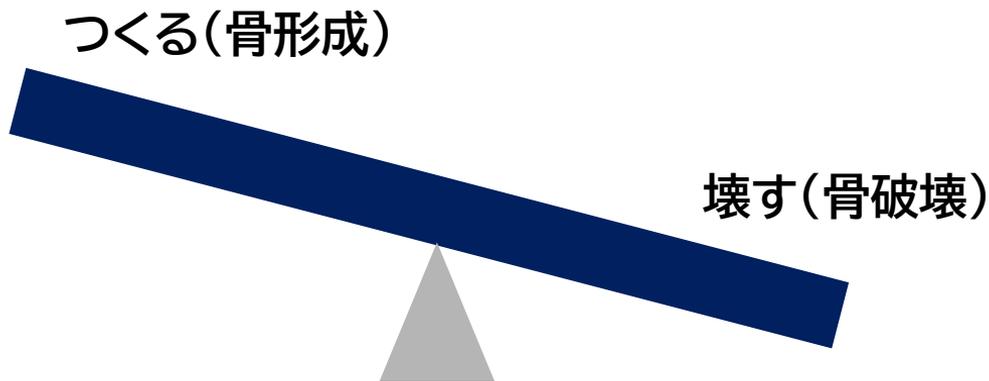
目次

1. 骨粗しょう症とは
2. 骨粗しょう症予防が必要な理由
3. 骨粗しょう症のリスク要因
4. 骨粗しょう症の予防方法
5. まとめ

骨粗しょう症とは

骨量の低下と骨質の劣化により骨強度が低下し、骨折のリスクが増大する骨格疾患

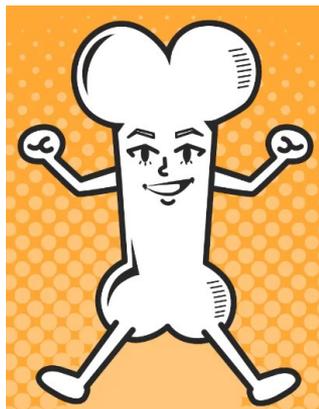
代謝のバランスが崩れている



骨粗しょう症とは

骨強度は、骨密度と骨質によって決まる

$$\text{骨強度} = \overset{70\%}{\text{骨密度}} + \overset{30\%}{\text{骨質}}$$



骨の細かい構造、骨代謝の状態、
骨の体積の50%を占める
コラーゲンの質など

骨粗しょう症とは

症状

腰や背中
の痛み

腰が曲がる

身長が縮む

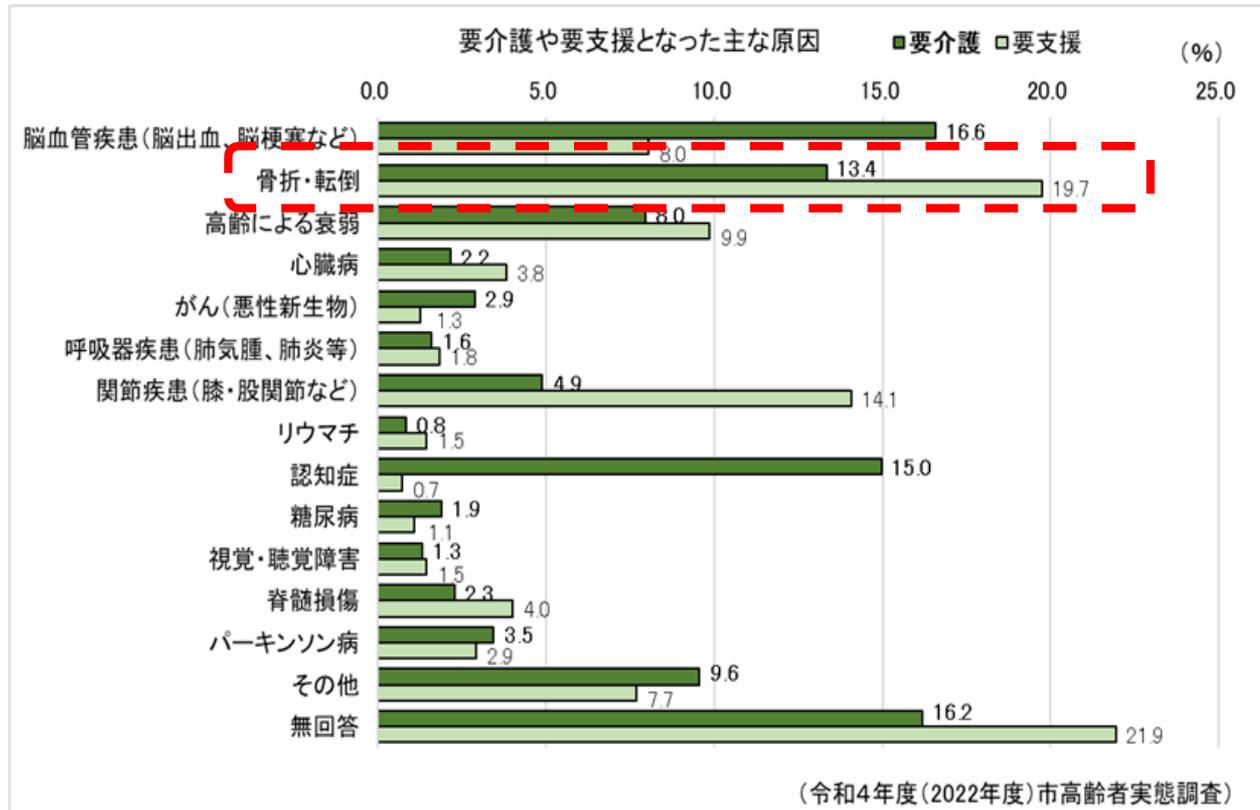
骨粗しょう症になると、こんな可能性も・・・

- ・骨折（脊椎の圧迫骨折）しやすい
- ・寝たきりの生活になる
- ・趣味やスポーツを楽しめない
- ・治療費がかかる



骨粗しょう症予防が必要な理由（横浜市の現状）

要介護や要支援となった主な原因



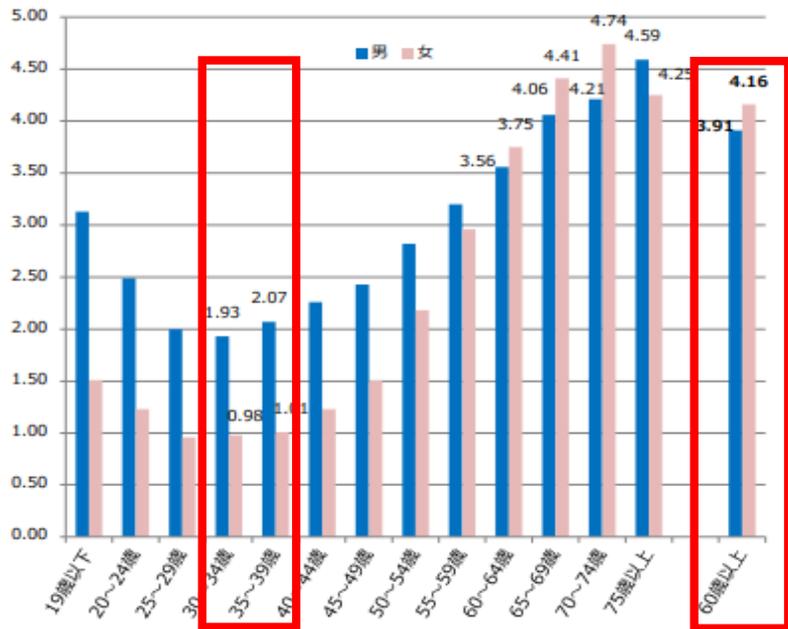
骨折・転倒は
介護保険の要支援の
原因1位

骨粗しょう症により
骨折のリスクが
高まっている可能性
がある

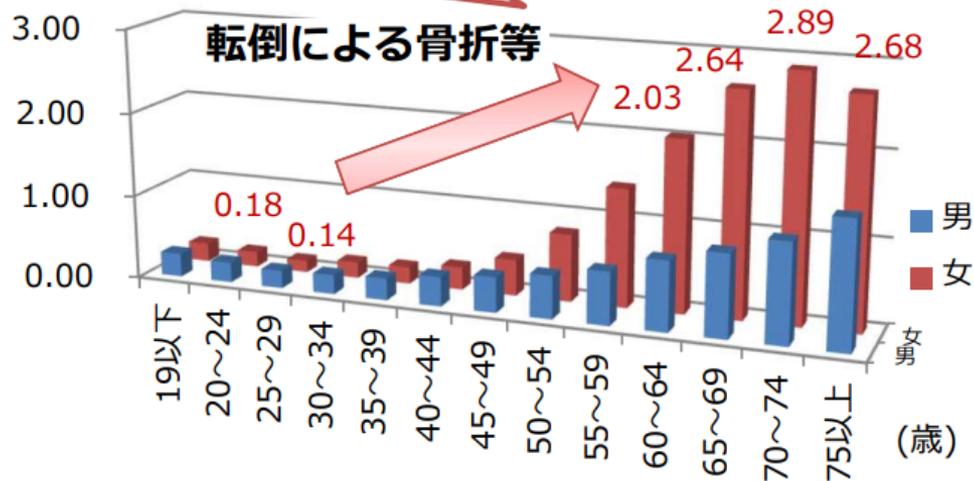
骨粗しょう症予防が必要な理由（労働災害の特徴）

- 60歳以上の労働災害発生率を30代と比較すると、女性は約4倍。
- 50代以上の女性が職場で転んで骨折する事例が増加、中高年女性の労働者の増加と「骨粗しょう症」のリスクとの関係が指摘。

年齢別・男女別 千人率（令和5年）



女性の場合、60歳以上（平均2.41）は
20代（平均0.16）の約15.1倍



目次

1. 骨粗しょう症とは
2. 骨粗しょう症予防が必要な理由
- 3. 骨粗しょう症のリスク要因**
4. 骨粗しょう症の予防方法
5. まとめ

骨粗しょう症のリスク要因

年齢

性別

生活習慣

遺伝

薬の影響

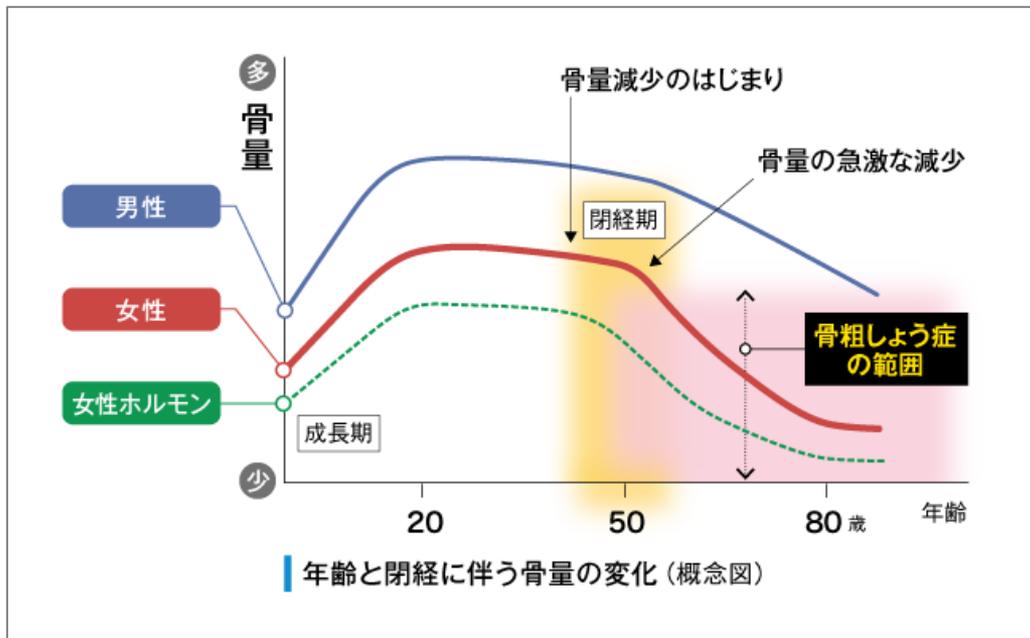
■骨量は成長期に増加し、

20歳頃に最大骨量に達し、その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少

■特に女性においては、閉経に伴い、

骨を壊れにくくする働きをしていた女性ホルモン（エストロゲン）が極端に少なくなるため、

骨量が減少しやすくなる



骨粗しょう症のリスク要因

加齢などの

除去できないものと

食生活や運動などの
生活習慣に関わる要
因で除去できるもの

があります。

除去できないリスク要因

加齢
性（女性）
人種
家族歴
遅い初潮
早期閉経
過去の骨折

除去できるリスク要因

カルシウム不足
ビタミンD不足
ビタミンK不足
リンの過剰摂取
食塩の過剰摂取
極端な食事制限（ダイエット）
運動不足
日照不足
喫煙
過度の飲酒
多量のコーヒー

生活習慣

目次

1. 骨粗しょう症とは
2. 骨粗しょう症予防が必要な理由
3. 骨粗しょう症のリスク要因
- 4. 骨粗しょう症の予防方法**
5. まとめ

(1) 食生活

カルシウム（骨の構成成分）

- ・牛乳や乳製品
- ・緑黄色野菜（小松菜など）
- ・小魚
- ・海藻（ひじきなど）
- ・大豆製品（豆腐など）



 日光浴でも体内で生成

ビタミンD（カルシウム吸収促進）

- ・魚類（サケ・サンマ・マグロなど）
- ・干ししいたけ・キクラゲ など



ビタミンK（カルシウム骨に沈着サポート）

- ・納豆
- ・ブロッコリー、ほうれん草
- ・チーズ など

骨粗しょう症の予防方法

バランスよく食べる



主食

ごはん・パン・めん類

1食分の目安量



茶碗1杯

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

1食分の目安量



手のひら
1つつ

副菜

野菜・海藻類・きのこ類

1食分の目安量

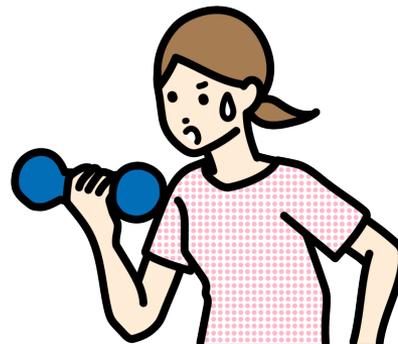
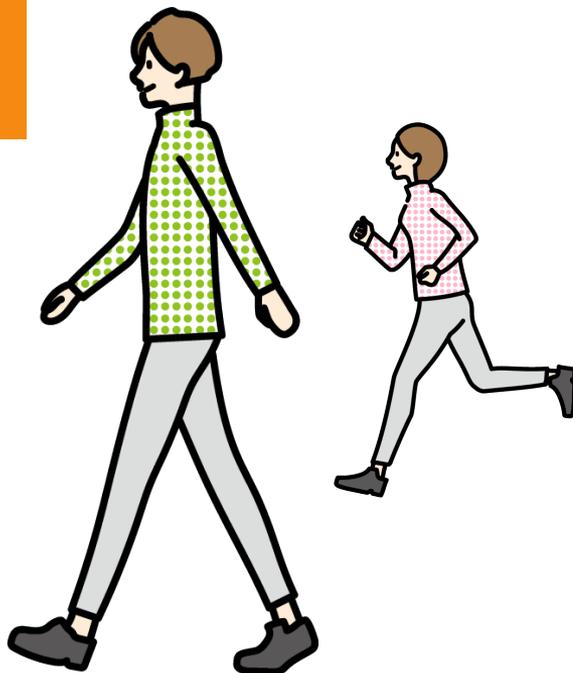


こぶし
1~2つつ

バランスのとれた食事

(2)運動

骨に負荷のかかる
運動



筋トレ

筋力を維持し
骨を強化

(3)生活習慣の見直し

禁煙・過度な飲酒を控える



- 喫煙は骨密度を低下させる。
- 過度な飲酒はカルシウムの吸収を妨げ、排泄を促してしまう。

目次

1. 骨粗しょう症とは
2. 骨粗しょう症予防が必要な理由
3. 骨粗しょう症のリスク要因
4. 骨粗しょう症の予防方法
- 5. まとめ**



骨粗しょう症予防には、
食生活、運動、喫煙や飲酒などの生活習慣の見直しが効果的です。
除去可能なリスク要因は減らして、
いつまでも健康な骨で過ごしましょう。

