



骨は一生の財産 骨粗鬆症から身を守る生活習慣

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生

今回は、最近よく耳にするようになった「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」についてお話します。骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気で、特に高齢者や女性に多く見られます。日本では40歳以上の女性の約半数、男性の約3割に骨密度の低下がみられるとされ、骨折によって寝たきりになるリスクもあるため、生活の質(QOL)を大きく損なうことがあります。

骨粗鬆症の主な原因は骨密度の低下で、これは骨の中のカルシウム量を示す指標です。ただし、骨密度が正常でも「骨質」が悪ければ骨折のリスクは高まります。骨質とは、家の柱にたとえると、骨密度が「柱の本数(量)」であるのに対して、骨質は「柱1本1本の丈夫さ(質)」を指します。本数が多くても、材質がボロボロなら家は倒れやすくなります。同じように、骨も「質」が悪いと折れやすくなります。年齢とともに骨の新陳代謝が低下し、蓄えられたカルシウムが減っていくため、骨がもろくなるのです。背骨を持っている動物を脊椎動物と言いますが、陸上で生活する脊椎動物である人間にとってこれは避けられない問題でもあります。海で暮らす魚などの脊椎動物は、海水中から常にカルシウムを取り込むことができます。しかし、陸上で暮らす私たちは海水からカルシウムを直接得ることができません。そのため、人間は進化の過程で「骨」という形で体内にカルシウムを貯蔵する仕組みを手に入れました。言い換えれば、私たちの骨は体内にカルシウムを貯蔵する「体の中の海」のような役割を担っています。

私たちが骨粗鬆症を防ぐには、骨密度と骨質を保つ生活が大切です。カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを含む食品(乳製品、小魚、緑黄色野菜、きのこなど)をバランスよく摂取し、ウォーキングなど適度な運動を取り入れましょう。体重をかける運動は、骨を刺激し骨の代謝を活性化します。また、自分の骨の状態を把握することも重要で、特に閉経後の女性や高齢者は年に一度の骨密度測定が推奨されます。骨粗鬆症が進行すると腰や股関節、手首などの骨折が起きやすく、要介護や寝たきりの原因となることもあります。これらの骨折は、本人だけでなく家族にも大きな負担をもたらします。

骨粗鬆症の治療には骨密度を高める薬や骨の吸収を抑える薬が用いられ、あわせて食事・運動・生活習慣の改善が必要です。喫煙や過度の飲酒は骨に悪影響を与えるため控えるべきで、日光を浴びることでビタミンDが生成されるため、屋外活動も効果的です。

高齢化社会において骨粗鬆症は重要な健康課題です。食事・運動を意識した生活を送り、骨を守る習慣を始めましょう。骨は一生の財産です。今日から少しずつ、骨を大切にすることを始めましょう。

骨粗鬆症を防ぐためのポイント

- カルシウム、ビタミンDを含む食品をバランスよく食べる



- 適度な運動で骨を刺激する
- ビタミンD生成のため日光を浴びる



著者紹介

2004年 山口大学医学部 整形外科教授
2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
2015年 山口大学 副学長
2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合支援センターからのお知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口センター(地域産業保健センター)をもち、以下を無料で行っていきます。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくはこちら▶



(山口産業保健総合支援センター HP)

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30 ~ 17:15