おっしょい！！健康情報
(令和7年5月)

『骨粗しょう症の予防』

こんにちは、保健師の『ポンタ』です。新緑が美しく、旅行やウォーキングにぴったりの季節となりました。年齢を重ねても自分の足で歩き、趣味などを楽しむ自分であります。

高齢者の寝たきりの原因の一つとして、骨折が挙げられます。その骨折の大きな要因となる骨粗しょう症は、若い頃からの生活習慣が深く関係しており、早めに予防することが大切です。今回は、そんな骨粗しょう症についてお話しします。

◆骨粗しょう症とは

骨は、骨芽細胞によって骨形成されると同時に、破骨細胞によって骨吸収され、常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。通常はこのバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減少しています。結果、骨強度（骨の強さ）が低下し、容易に骨折するような状態になるのが、骨粗しょう症です。

◆原因

骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれてないことが挙げられます。

また、適度な運動によって骨に一定以上の負荷がかからないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の要因となります。

◆予防

骨粗しょう症の危険因子には、加齢などの取り除けないものと食事や運動などの生活習慣の改善によって取り除けるものがあります。

取り除けない危険因子	取り除ける危険因子
加齢 性（女性） 人種 家族歴 遅い初潮 早期閉経 過去の骨折	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

特に女性は、閉経後に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」が急激に減少するため、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

取り除くことができる危険因子については、生活習慣の改善などに取り組み、早めに減らすようにしましょう。

参考文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット