

第5回 WEB版 笑・話・歯 動場

テーマ:骨粗しょう症予防



最後にクイズがあるよ！

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症とは、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。現在、骨粗しょう症の国内の患者数は約 1,300 万人といわれています。骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

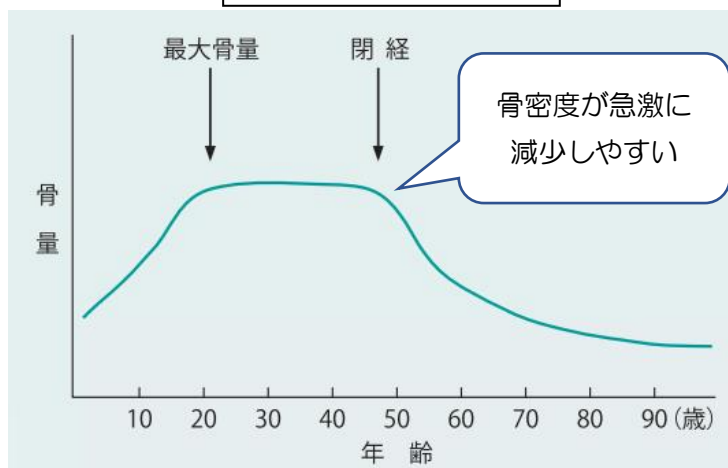
なぜ骨量は低下するのか？

骨は、体の成長が終わる 20 歳頃まで増加し続け、40 歳を過ぎると低下していきます。

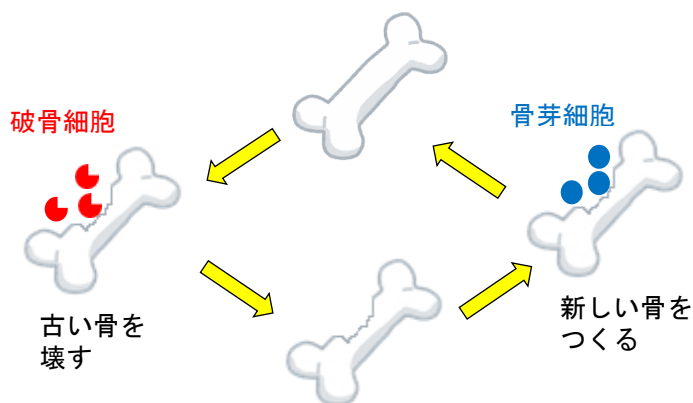
また、閉経後には、骨量の減少を抑える働きがある女性ホルモンの分泌量が、10 分の 1 以下に減少します。そのため、女性は閉経後に急激に骨密度が減少しやすくなります。

図：骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2015 年版より

女性の骨密度の変化



骨代謝のしくみ

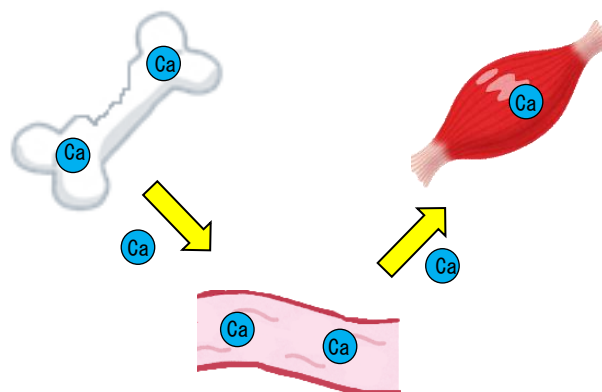


骨は常に古い骨を溶かして、新しい骨を作るという新陳代謝を繰り返しています。健康な骨では、骨吸収（骨を壊す働き）と骨形成（骨をつくる働き）のバランスが釣り合っていますが、骨粗しょう症の骨では骨吸収がどんどん進んで骨がスカスカになり、もろくなります。

カルシウム(Ca)が不足すると？

体内のカルシウムの 99% は骨に蓄えられています。残りの 1% は血液中にあって、神経の伝達や筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。

しかし、食事からのカルシウム摂取が不十分で、血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムから補給されます。このような状態が続くと、骨がもろくなってしまいます。



血液中のカルシウムが不足すると骨から補給される

栄養と運動で骨粗しょう症を予防しよう！

大切



カルシウムをしっかり摂ろう！

日本人は、男女ともにほとんどの年代で、厚生労働省が示すカルシウムの摂取目標に届いていないのが現状です。予防するためには、今より 1 日 200～300mg 多く摂取すると良いでしょう。



牛乳 200ml あたり
カルシウム 227mg

日本食品標準成分表 2015 年版

ビタミンD、ビタミンKも摂ろう！

カルシウムは吸収率の低い栄養素で、食事から摂った量の平均 20～30%程しか吸収されません。ビタミンDは、そのカルシウムの腸管からの吸収を助けてくれます。

また、ビタミンKは、骨形成を促し、骨密度を高めて、骨折予防に役立つとされています。

ビタミンDの
多い食品の例



さけ



うなぎの蒲焼

ビタミンKの
多い食品の例



納豆



ほうれん草

たばこはやめよう！ お酒、コーヒーなどの嗜好品の摂り過ぎに注意！

ニコチンは、カルシウムの吸収を阻害し、尿中排泄を促したり、女性ホルモンの分泌に悪影響も及ぼします。

また、過度の飲酒やカフェインの過剰摂取は、カルシウムの排泄を促します。大量に摂らなければ気にし過ぎる必要はありませんが、カルシウムを補給して、骨への影響を最小限に抑えましょう。



喫煙



多量のアルコール、コーヒー

適度な運動を毎日続けよう！

体を動かして、骨に圧力をかけることでカルシウムは骨に沈着します。また、運動で筋力やバランス感覚を養うことは、骨折の原因となる転倒を防ぐことにもつながります。ご自身の体の状態に合わせて無理なく続けることが大切です。散歩を日課にしたり、階段の昇り降りをしたり、日常生活の中で、出来る範囲で運動量を増やしましょう。



ウォーキング



片足立ち

※日光を浴びることも有効です。

日に当たることで、体内でビタミンDが増え、腸でのカルシウム吸収を助けます。夏は木陰で 15 分程度、冬は手や顔に当たるくらいで 30 分程度日光浴をしましょう。



慢性痛による身体機能低下を予防するために

痛みを慢性的に抱えると、日常生活に支障を来したり、生活の質（Quality of Life）の低下につながります。慢性痛の治療には、薬物療法や手術療法と同程度もしくはそれ以上に運動療法が大切です。適度な運動をして、痛みを予防しましょう。

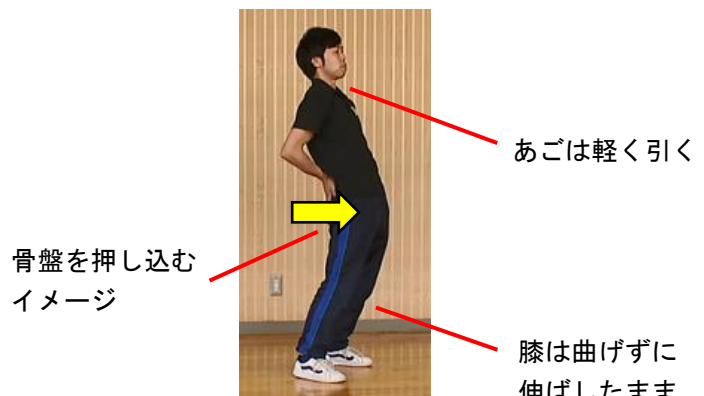
腰痛を予防する運動

…腰を反らす運動

- 以前は、腰痛は安静第一とされることが多かったですが、最近では、明らかな原因疾患が無い“非特異的腰痛（腰痛全体の約85%とされる）”の場合は、動けるようになったら徐々に動くことが良いとされています。



指は下向きに
そろえる



骨盤を押し込む
イメージ

あごは軽く引く

膝は曲げずに
伸ばしたまま

- ①足を肩幅よりやや広めに開き、膝を伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。

- ②息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり①の姿勢に戻す。

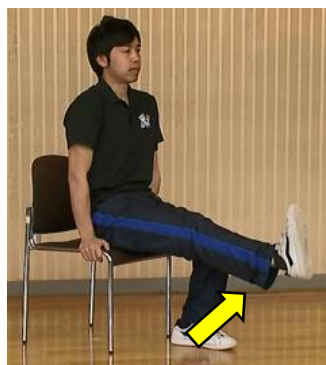
※少しだけ痛い、気持ちいいと感じる程度で行います。

※お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止しましょう。

膝の痛みを予防する運動

…膝の伸展

- 太ももの筋力が低下すると、立ち上がりや、歩く能力が低下したり、膝の痛みが起こりやすくなったりと、要介護のリスクが高くなります。太ももの前側の筋力を鍛えて要介護状態を予防しましょう。



椅子に座って、
ゆっくり膝を伸ば
して、ゆっくり
戻しましょう。

運動の動画は
YouTubeで
公開



“笑・話・歯 クイズ”に挑戦！



1. 骨粗しょう症について正しいものはどれでしょう

- ①日本の骨粗しょう症の有病者は約 130 万人で、100 人に 1 人くらいとされている。
- ②骨粗しょう症になると、くしゃみをしただけでも骨折することがある。
- ③骨折したことが無ければ、骨粗しょう症では無い。

解説：骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折することがあります。

2. 骨について、正しいものはどれでしょう

- ①女性は 65 歳頃から骨量が急激に低下するため、中高年は予防をする必要は無い。
- ②骨は、一度出来上がってしまうと、その後、変化は無い。
- ③女性は閉経後に急激に骨密度が減少しやすい。

解説：骨は新陳代謝をしており、古くなり劣化した骨は、メンテナンスされて新しい骨へと生まれ変わります。

3. 骨について、正しいものはどれでしょう

- ①健康な骨では、骨を壊す働きと、骨をつくる働きのバランスが釣り合っている。
- ②骨吸収とは、カルシウムが吸収されて骨がつくられる状態である。
- ③カルシウムの 99%が骨にあるので、骨のカルシウムが足りなくなることは無い。

解説：血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムから補給され、もろくなりやすくなります。

4. 骨粗しょう症の予防について、間違っているものはどれでしょう

- ①ビタミンDは、カルシウムの腸管からの吸収を助ける。
- ②ビタミンKは、骨形成を促す。
- ③コーヒーは、カルシウムの排出を促すため、一切飲んではいけない。



解説：コーヒーの摂取は、大量でなければ骨への影響は少ないとされています。

5. 骨粗しょう症の予防について、間違っているものはどれでしょう

- ①ニコチンは、カルシウムの吸収を阻害するため、禁煙した方が良い。
- ②骨に刺激を与えるため、非常に激しい運動が推奨される。
- ③日に当たることで、体内でビタミンDが増える。



解説：激しい運動は、関節や心肺に過度な負担がかかるため、適度な運動を続けましょう。

解答	1. ②	2. ③	3. ①	4. ③	5. ②
----	------	------	------	------	------

全部できましたか？ 間違えたところは、もう一度復習してみましょう！

次回のテーマは、「口腔ケア」を予定しています。

次回も、**【WEB版 笑・話・歯 動場】** お楽しみに！

