

気になる病気のトピックス：骨粗鬆症

冬は骨粗鬆症のリスクが高まる季節です。寒さや湿気、運動量の減少が骨密度を低下させ、転倒による骨折のリスクを増加させます。また、低体温や運動量の減少により筋力が低下しやすい季節でもあり、筋力の低下は、骨密度も低下させるという相互のリスクを高めやすい季節です。

骨粗鬆症

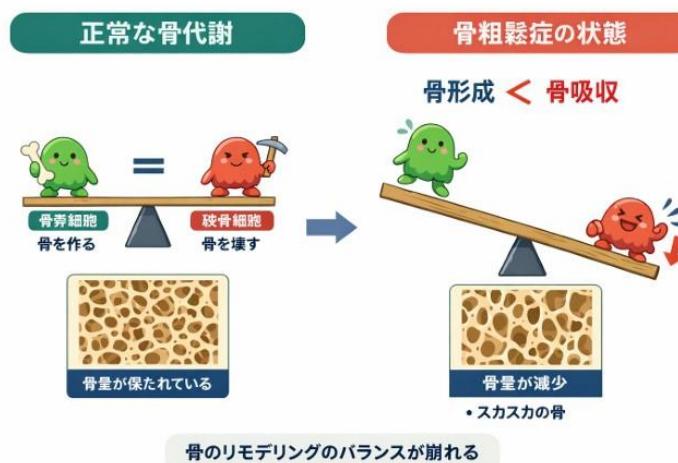
- 骨粗鬆症は骨密度や骨の質が低下し、骨折しやすくなる疾患
- 自覚症状が少ないため早期対策が重要

► 働き盛りの若い世代の対策が重要な理由

- 加齢とともに誰でもリスクが上昇
- 骨折は長期休業やQOL低下につながる
- 将来の健康資産としての骨の管理が重要

発症のしくみ

- 骨は常に作り替えられている（骨代謝）
- 骨形成と骨吸収のバランスが崩れると骨量減少（骨のリモデリング＝作り直しがうまくいかない）
- 加齢、運動不足、栄養不足が影響



骨粗鬆症による骨折と予後：骨折をすればするほど連鎖的に次の骨折が起こりやすくなる

⚠️ 好発部位

- 背骨(椎体)：バランスが崩れ背中が丸くなる→胃食道逆流現象などの消化器疾患や、呼吸器機能障害、心臓の機能低下などの原因となることがある。
- 足の付け根(大腿骨近位)：長期入院や安静が必要→運動機能低下→寝たきり→認知症、死亡リスク増加

診断・チェック方法

： 主に骨密度値と骨折の有無によって診断

- 骨密度検査(DXA法など)
- YAM値70%未満で骨粗鬆症

健診や医療機関での
検査が有効



YAM値: 20~44歳の健康な成人の
骨密度の平均値を基準にした指標



YAM数値の範囲	骨密度・骨量状態
90%以上	正常範囲・優良
80%以上~90%未満	正常値
70%以上~80%未満	危険信号・骨量不足
70%未満	骨粗鬆症の可能性あり

脆弱性骨折の有無: 転倒、もしくはそれ
以下のわずかな外力で生じた骨折
(脆弱性骨折は本人が自覚していない)

予防の基本は「骨量を減らさない生活」

① 食事(栄養)

カルシウム

- ・目安: 650~800mg/日
- ・牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・小魚(しらす・煮干し)
- ・大豆製品(豆腐・納豆)

ビタミンD(重要)

- ・カルシウム吸収を助ける
- ・鮭・サンマ・きのこ類
- ・日光浴: 1日15~30分程度
- (顔・手でOK)

たんぱく質

- ・骨の材料
- =カルシウム+たんぱく質
- ・極端な低栄養・ダイエットは骨量低下の原因

② 運動: 骨に刺激を与える運動が重要

- ・ウォーキング(早歩きが◎)
- ・階段昇降
- ・軽いジャンプ(可能な人)

筋力トレーニング

- ・太もも・お尻・体幹
- ・週2~3回でも効果あり
- ***「運動不足」は骨粗鬆症の独立したリスク因子とされている

③ 生活習慣の改善

禁煙

- ・喫煙は骨形成を抑制

飲酒は適量

- ・過度な飲酒は骨折リスク↑
- ・目安: 日本酒1合/日以下

睡眠

- ・成長ホルモン分泌 → 骨代謝に関与
- ・慢性的な睡眠不足はNG

④ 転倒予防(とても重要)

- ・骨折=転倒+骨量低下の組み合わせ
- ・筋力・バランス訓練
- ・室内の段差/滑りやすい床に注意
- ・視力チェック/合わない靴を避ける



まとめ: 骨は「貯金」できるが
「減るのは早い」

今日の食事・運動・生活習慣が、
将来の骨折・要介護リスクを左右