

# 骨粗しょう症を予防しよう！



## 【骨粗しょう症とは？】

骨強度（骨密度+骨質）が低下し、骨折しやすくなる病気で、主な原因は加齢・閉経（女性ホルモンの低下）です。

以下に当てはまる方は骨粗しょう症の可能性ががあります！

**70歳以上・女性・身長短縮(4cm以上)・亀背・喫煙・飲酒・体重減少・運動量が少ない**



## 【骨粗しょう症の診断基準（原発性骨粗しょう症）】

骨粗しょう症は主に骨密度と骨折の有無によって診断されます。骨折は自覚していない脆弱性骨折※の場合もあり、診断のためにはレントゲン検査が必要になります。

※脆弱性骨折（ぜいじゃくせいこっせつ）：転倒、もしくはそれ以下のわずかな外力で生じた骨折

1. 脆弱正骨折がある場 骨密度が20歳代と比べて**80%未満**
2. 脆弱性骨折がない場 骨密度が20歳代と比べて**70%以下**



骨といえばカルシウムを連想しがちですが、骨の体積の50%はコラーゲンです。

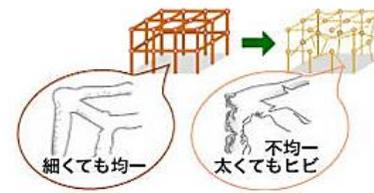
骨を鉄筋コンクリートの建物に例えるとカルシウムはコンクリートで、コラーゲンはコンクリート内に埋まっている鉄筋となります。

### 【骨密度】



**正常な骨** →吸収（破壊）と形成のバランスが保たれている  
**骨粗しょう症の骨** →吸収（破壊）が形成を上回ると骨粗しょう症になる

### 【骨質】



コラーゲンが劣化すると骨質は低下する

## 【骨粗しょう症予防対策】

### 食事

カルシウムは骨を構成する重要な成分の一つで、カルシウムを吸収するためにはビタミンDが必要です。さらに、骨にかかわる成分として、ビタミンKやたんぱく質なども必要です。

ビタミンD サケ、ウナギ、サンマなどの魚類、きのこ類  
(ビタミンDは日光に当たることで皮膚で産生されます。)

ビタミンK 納豆、緑黄色野菜など

たんぱく質 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

### 運動

骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞の働きが活発になります。また、運動することにより筋力が増強し、バランス感覚が良くなるため、転倒しにくくなります。

**骨密度**は人間ドックのオプションで検査できます。50歳を過ぎたところで一度検査してみてはいかがでしょうか？