

# 骨粗しょう症を予防しよう！

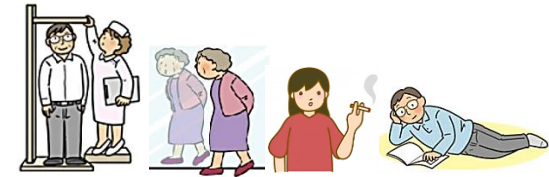
骨密度は人間ドックのオプションで検査できます。  
50歳を過ぎたところで一度検査してみたいはいかがでしょうか？

## 【骨粗しょう症の定義】

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有ります！

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。

1. 脆弱性骨折がある場合 → 骨密度が20歳代と比べて**80%未満**

2. 脆弱性骨折がない場合 → 骨密度が20歳代と比べて**70%以下**

※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



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。

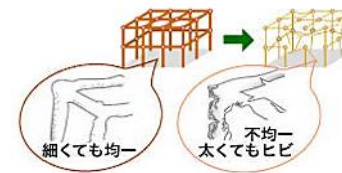
骨を鉄筋コンクリートの建物に例えるとカルシウムはコンクリートで、コラーゲンはコンクリート内に埋まっている鉄筋となります。

### 【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。

