

「骨粗鬆症にならないために」

将来、転倒して骨折をしないためには骨を丈夫にしておくことが大切です。摂取が不足しやすいカルシウムと、続かない運動習慣。この2つをクリアする方法を探ってみましょう。

骨粗鬆症とは？

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。

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（リモデリング）を繰り返しています。通常は骨吸収と新たな骨形成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。その結果骨がもろくなり、容易に骨折する状態になります。

◆どうして骨代謝のバランスが崩れるの？

閉経後、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」が激減するため。女性ホルモンが減ってしまう前に骨を丈夫にしておくこと、また閉経後も骨の栄養補給のほか、運動により骨を強くする習慣をつけることが大切です。

骨粗鬆症を防ぐには？

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少、特に女性においては閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

いくつ当てはまる？骨がもろくなりやすい危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性（女性）	ビタミンD、Kの不足
人種	リンの過剰摂取
家族歴	食塩の過剰摂取
遅い初潮	運動不足
早期閉経	日照不足
過去の骨折	喫煙、飲酒、多量のコーヒー

【生涯を通じて骨粗鬆症の予防には】

- ①獲得する最大骨量を大きくすること
- ②骨量減少を最小限に止めること
- ③除去できる危険因子を早めに取り除くこと

若い頃に痩せていた、運動習慣がなかった、ということも骨密度に影響してきます。正しい食事と運動の習慣を始めることが大切です。

骨を強くするにはどうしたらいいの？

食事編

骨の健康のためには、カルシウムの摂取。それ以外にもカルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、さまざまな栄養素が必要です。

バランスのよい食事

主食（ごはん・パン・麺）

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

骨を弱くする成分

塩分：とりすぎるとカルシウムの利用が悪くなる。

リン：加工食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げる

アルコール：カルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑える。

運動編

骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すといわれています。

おすすめの運動

ウォーキング

ジョギング

筋力トレーニング

◆筋力トレーニングで、上半身の骨も鍛えよう！

骨は通常腱を介して筋肉とつながっているため、筋力トレーニングによって、骨に直接刺激を与える方法も効果的です。重りを持ち上げるたびに筋肉は強く収縮し、骨に刺激が伝わります。



カルシウムは不足しやすいので、1日1回ヨーグルトを食べる、納豆を食べるなど、自分が食べやすい食材を見つけておく。骨を弱くする成分を摂らない食べ方を意識すると、自ずと食事のバランスは整っていきます。

骨密度強化の目的以外にも、内臓脂肪減や、気持ちをリラックス、自律神経を整えるのにもウォーキングは最適です。1日8,000～10,000歩を目指して運動を習慣にしましょう。



食事からは摂取が不足してしまうかも。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○ビタミンD

きのこ類、魚介類（特に鮭）に多く含まれるビタミンD。必要量は少ないですが、カルシウムの吸収促進のほか、免疫機能に関与するなど注目のビタミンです。体調を崩しやすい時や、不規則な食事が続くときはサプリメントで補うのもおすすめです。

「食事と運動で作られる骨強度」

若い頃に骨を丈夫にしておくことが大事ですが、それでも閉経を境に骨強度はさがっていきます。40歳頃から骨密度検査をして、今の状態を把握、そこから落とさない、落ちてでも少なくなるような対策を早めに取りましょう。

食事と運動もどちらも生活習慣。長く続けた習慣が結果につながるの、無理なく、楽しく「これなら私にでもできそう」と明るい気持ちで取り組んでいきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製