

テーマ「あなたの骨、健康ですか？」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

骨粗しょう症は骨の強さ（骨密度で判定）が低下して、骨折しやすい状態になる病気ですが、自覚症状が乏しいため、骨折をして初めて病気が発覚することもあります。骨の健康を保つためには、「栄養」「運動」「日光浴」「転倒予防」等日常生活での工夫と「定期的な検査」が大切です。

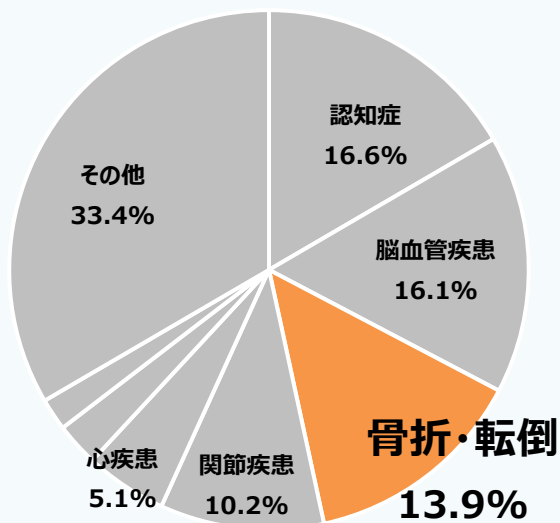
【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均 （20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%

骨粗しょう症 | どんな病気？

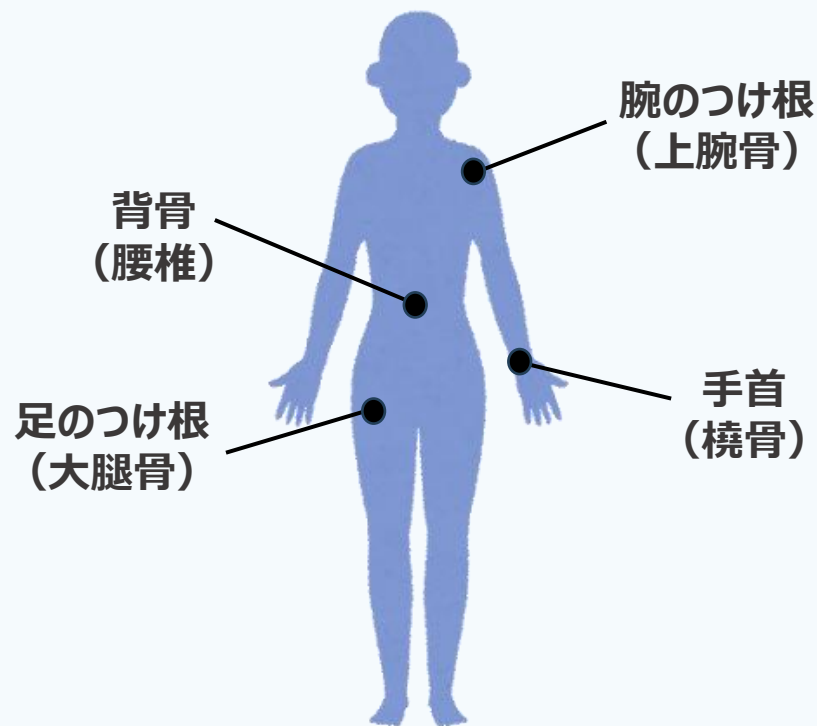
- ・骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になること。
- ・骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は生活の質を大きく損ないます。
- ・腰椎や大腿骨の骨折によって、腰痛や寝たきりの原因になることもあります。

介護が必要となった主な原因（全国）



出典：令和4年国民生活基礎調査

骨粗しょう症による骨折が起こりやすい部位



骨粗しょう症 | どんな人になりやすい？

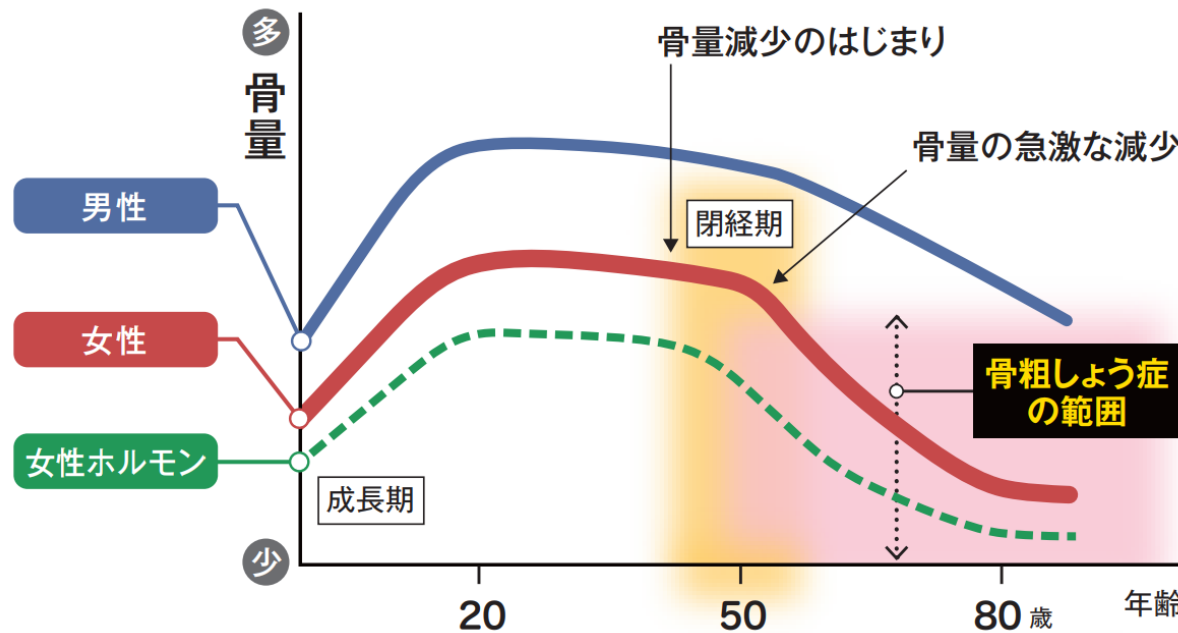
- 骨量は成長期に増加し、20歳頃までにピーク（最大骨量）に達します。その後、40歳頃まで維持されますが、加齢に伴い減少します。
- 特に女性では、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

要注意



閉経後の女性

閉経によって女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨量が減り、男性よりも骨粗しょう症になりやすい！！



骨粗しょう症 | どんな人になりやすい？

カルシウム不足



骨の主成分であるカルシウムの摂取量が不足すると骨粗しょう症を招きます

やせ型



やせ型の人は骨にかかる負荷が少なくなるため、骨密度が低下しやすくなります

閉経



閉経によって女性ホルモンが激減することで、骨粗しょう症のリスクが高まります

喫煙・飲酒



喫煙や飲酒によって骨量が減少し、骨粗しょう症のリスクが高まります

運動不足



運動不足によって骨への刺激が減少すると、骨形成が十分に行われないため、骨密度が低下します

加齢



誰もが加齢によって骨密度が低下します

参考：eヘルスネット（厚生労働省）

骨密度が低下した状態で転倒すると骨折等の大けがにつながります。特に高齢者は転倒によって介護が必要な状態になることもあります。転倒事故が起こりやすい家の中や危険な箇所をチェックして転倒の危険性を減らしましょう。



転倒予防に関することはこちら！

毎日が#転倒予防の日（消費者庁）

01

栄養バランスのよい食事をしっかりとる

骨を強くするためには、骨の主成分となる**カルシウム**やカルシウムの吸収を促す**ビタミンD**を意識して摂ること、様々な食品をバランスよく食べることが大切です。

カルシウムを多く含む食品



- **乳製品** 牛乳 チーズ ヨーグルト
- **大豆製品** がんもどき 木綿豆腐 納豆
- **魚介類** ししゃも いわし丸干し 干しエビ
- **野菜類** 小松菜 春菊 チンゲン菜 など

ビタミンDを多く含む食品

- **魚介類** 鮭 さんま かれい
- **きのこ類** 干しいたけ きくらげ など

ビタミンDは日光浴でも合成されます。
手のひらだけでもOK！



「レシピ」

骨粗鬆症財団ホームページ

骨に良いレシピはこちら！

<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/tabid271.html>

02

適度な運動を続ける

骨は負荷がかかることで強くなるため、運動して骨量（骨密度）の上昇を目指します。有効な運動とされているのは、ジョギング、ダンス、ジャンプ運動等、骨にかかる負荷がある程度強い運動です。

03

定期的に検査を受ける

定期的に検査を受け、今の自分の骨密度を知ることが大切です。特に閉経後は定期的に検査を受けて骨量の変化を把握しましょう。検査で精密検査が必要となった場合は医療機関受診を！

10～20代のみなさんへ



骨量は、**20歳前後でピーク**を迎えます。過度なダイエットはせず、良い食生活・運動習慣を身につけて、コツコツ**「骨貯金」**をしましょう！