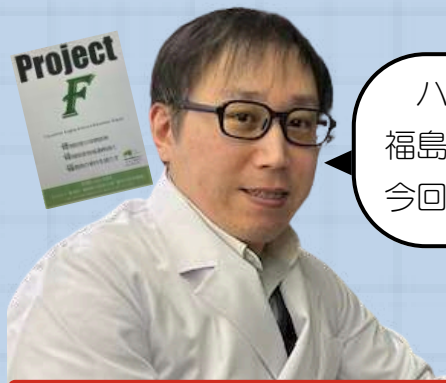


骨の強度は「骨量」と「骨質」で決まる



ハシドラッグをご利用の皆さま、こんにちは！
 福島県立医科大学整形外科学講座所属の横田武尊です。寄稿4回目になります。
 今回は、骨粗鬆症にまつわる「骨密度」と「骨質」の話をお伝えします。



福島県立医科大学
 整形外科学講座所属
 よこた たける
横田武尊先生

福島県には「プロジェクトF」という団体があり、骨粗鬆症の早期発見や予防を通じて、県民の骨の健康を支えるための活動を行っています。県内の医療機関や専門家が連携し、骨粗鬆症に関する啓発活動に力を入れています。



骨粗鬆症は、骨の強度が弱くなって骨が折れやすくなる病気です。皆さんの中には、健康診断で骨密度を測ったことがある方いるのではないのでしょうか。骨密度が低いと骨の強度が落ちるため、骨粗鬆症と診断されます。しかし、骨の強度を決めるのは骨密度だけではなく、「骨質」も大事な要素となります。

骨の強さのひみつ：「骨密度」と「骨質」のバランス



密度が正常でも油断は禁物
 骨質が悪化していると、数値が正常でも骨折する事があります。

骨の「質」を下げってしまう要因

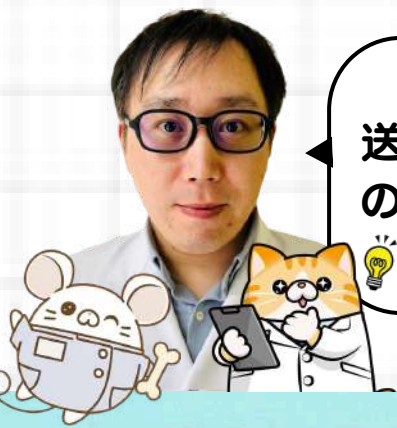


生活習慣による劣化
 お酒の飲み過ぎや喫煙は、骨の質を悪くする原因になります。



病気や薬の影響
 糖尿病や関節リウマチ、ステロイド薬の使用もリスクを高めます。

要素	役割・内容	強さへの影響	要素	役割・内容	強さへの影響
骨密度	骨の「量」	70%	骨質	骨の「構造・材質」	30%



読者の方々の多くは、普段から骨密度を意識した生活を送っていると思われませんが、今回は骨質に目を向けた日常の工夫（お薬の治療以外）の中から、気軽に試せるものをいくつかご紹介します。

丈夫な骨をつくる！ 今日から始める3つの生活習慣

骨の健康を守るためには、栄養、運動、そして生活習慣の改善が不可欠です。不足がちなカルシウムやビタミンを食事で補い、適度な刺激を骨に与える運動を取り入れ、アルコールや喫煙などのリスク要因を避けることで、丈夫な骨を作ることができます。

骨を育てる食事と栄養の工夫

カルシウムとビタミンDを意識的に摂取しましょう。

1日あたりカルシウム
700~800mg

ビタミンD
400~600IU

骨の材料にはコラーゲンなどタンパク質やビタミン類をバランスよく取り入れてください。

他には、ビタミンKは骨へのカルシウム沈着、ビタミンCはコラーゲン合成、ビタミンB群は骨折の原因物質の抑制にそれぞれ役立ちます。

極端なダイエットやサプリメントの過剰摂取には注意が必要です。リン・食塩・コーヒーの取りすぎを避け、サプリメントは日常の食事と上手に組み合わせましょう。

骨を強くする運動と生活の習慣

体重が加わり骨に刺激を与える運動を習慣にしましょう。



適度に日光を浴びることで骨はさらに強くなります。

日光を浴びることによって皮膚でビタミンDが作られ、骨の健康に良い影響を与えます。

生活習慣の改善とリスク管理

お酒とタバコは骨質を悪化させる原因となります。

多量飲酒は体内のカルシウムを減少させ、喫煙は骨折リスクを高めるため、禁煙と節酒が推奨されます。

生活習慣が骨折リスクに与える具体的な目安

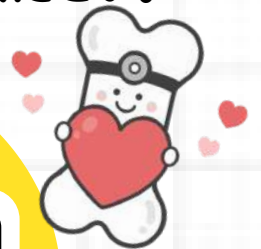
項目	リスク増加の目安	対策
アルコール摂取	ビール500ml、または日本酒1合以上/日	飲酒量を控える
喫煙	女性ホルモンへの抵抗作用・カルシウム減少	禁煙する
日常の食事	日本人の平均摂取量は少ない	カルシウム・ビタミンDを意識する

これらを意識して、骨密度と骨質の両方を守りましょう。毎日の小さな積み重ねが、将来の骨の健康につながります。骨のことで気になることがありましたら、骨粗鬆症の診察が可能な整形外科医にご相談してみてください。



私が所属している骨粗鬆症啓発団体（プロジェクトF）のホームページが今年4月からリニューアルされます。

SCAN ME !



皆様の骨の健康を守ることを目的に作られた情報提供サイトです。骨粗鬆症に関する情報にとどまらず、実際に骨密度を測定できる施設に関する情報も提供しております。是非この機会にホームページの閲覧をご検討ください。

