

一見、活発で元気な高齢の方でも、年と共に骨は弱くなるため、ちょっとした転倒から重篤な骨折を引き起こして、寝たきりの原因になってしまうケースも少なくありません。こうした日常生活の高齢者の骨折は、殆どの場合は『骨粗鬆症(こつそしょうしょう)』を発症しているためと言われています。とはいえ初期には自覚症状が無いため、検査以外では早期発見がしにくく怪我をしたり、痛みが出るまで病気に気づかないことが多いようです。発症には、加齢に加え遺伝的な要因もあり、更に近年の研究でそれまでの生活習慣も、大きく影響していることが分かってきました。今回は「骨粗鬆症」に関するお話です。



★ 要介護の原因ともなる骨粗鬆症は、高齢社会の国民病

骨粗鬆症は、骨が軽石のように隙間だらけとなり、もろくなって折れやすくなる病気です。骨がスカスカになると、荷物を持ち上げる、尻もちをつく、あるいは体をひねるだけでも背骨が潰れるなど、骨折してしまうことがあります。そのため背中が丸くなったり、身長が縮んだりしてしましますが、昔からお年寄りによく見られた症状のため、これらを単なる老化現象の一種と考えている人もいます。

しかし、骨粗しょう症は医学的に見ても立派な病気です。骨粗しょう症の状態ですら転んで腰椎や大腿骨などを骨折すると寝たきりや要介護になるリスクが高まります。要介護者になる原因で骨折は第4位、10人に1人の割合と高い結果となっています。

平均寿命が延びるに従って骨粗鬆症の患者は急増しており、その数は推計で約1,300万人超といわれ女性が約8割を占めています。女性は閉経後に多発し60歳以上の約3人に1人70歳以上では2人に1人が発症し、また、男性も80歳以上になると患者が半数を超えることから、真に高齢社会の国民病とも言えます。

★ 骨粗鬆症になり易いタイプの人には要注意

① 家族に骨粗しょう症の人がいる

- ・ 体格や骨の質には遺伝因子が関係し、近親者等が骨粗鬆症と診断された人は要注意！
- ・ 特に体格がきゃしゃな人は、骨の量が少ない傾向にあり骨が弱くなるタイプ！

② 閉経後の女性

- ・ 女性はカルシウムの吸収、骨を作るため女性ホルモンがエストロゲンが大きく関わる
- ・ 閉経から数年するとエストロゲンの分泌量が10分の1位までに減少(女性は特に注意)

③ 生活習慣が不健康な人

- ・ インスタント食品の食事や無理なダイエットは、カルシウム不足で骨がもろくなる！
- ・ 室内ばかりにいて日光に当たらず、運動不足の状態ですら骨に刺激が掛からない生活！
- ・ 過度な飲酒や喫煙をしていると、骨粗鬆症になり易くなる！
- ・ タバコ・アルコール摂取量が多い人！

★ 骨を丈夫に保つ正しい生活習慣【食事・日光浴・運動】

① 毎日の食事でカルシウムを十分に取ろう！

- ・ 毎日、乳製品を適量(牛乳なら1日コップ1杯)や、骨ごと食べられる小魚を取る！
- ・ カルシウムの吸収を助ける緑黄色野菜、海藻類、大豆製品もたっぷり食べる！

② 短時間の日光浴でビタミンDをつくろう！

カルシウム吸収に必要なビタミンDを体内で合成するには、短い時間でも日光浴が必要！

③ しっかり運動してカルシウムを骨に定着させよう！

運動で骨に刺激が加わると、新しい骨をつくる骨芽細胞が活発化し骨量がアップする！
運動するなら、1日30分程度のウォーキングや、骨に負荷をかけられるスクワット！

④ 禁煙、アルコールは百薬の長さと万病のもと！

カルシウムを多く含む食品



健康長寿を適えるには、いくつになってもしっかりと自分の足で歩けることが重要です。そのためには、いつまでも骨を丈夫に保つよう、生活習慣の改善に取り組み、骨粗鬆症になら予防！