

# 健康ぷらざ

## No.474

企画:日本医師会

# 骨の強さ。

# 密度と質が揃ってこそ!

**骨粗鬆症**は悪化すると日常生活への影響が大きい  
 ため、少しでも手前の状態で気がつくことや、日頃からの予防が大切です。

私たちの体を支える骨は、毎年1〜4割が作り替えられています。このとき、骨を壊す力と作る力のバランスが崩れ、骨が弱くなる病気が**骨粗鬆症**です。閉経後の女性の病気と思われがちですが、加齢とともに男性にも起こります。

骨が弱くなると、つまづくなどわずかな衝撃や軽い転倒でも骨折します。骨折は背骨、手首、太ももの付け根などに多く発生し、痛みを感じないこともあります。放置しておくと、4人に1人は1年以内に次の骨折を連鎖して起こすといわれ、高齢者の寝たきりの原因になることが問題です。

骨の強さを建物に例えると、カルシウムがコンクリート、コラーゲンが鉄筋の役割です。最近の研究では、加齢以外に生活習慣病があると骨のコラーゲン(鉄筋)の老化がすすみ、カルシウム(コンクリート)が十分でも折れやすくなることがわかってきました。

医療機関や自治体の検診によって、骨密度を測定してもらえるところもあります。気になる症状があればかかりつけ医に相談し、状態に応じて専門医の紹介を受けましょう。

## 骨粗鬆症の予防法

- 栄養バランスのとれた食事を摂る
- 適度な運動で骨に力を加える。
- 転倒しにくくするために筋肉を鍛える

⚠️ 背が低くなった

⚠️ 背中や腰が曲がってきた

骨が弱くなり骨折する

骨折を放置しておくと次の骨が連鎖し骨折



指導：東京慈恵会医科大学整形外科学講座 准教授 齋藤 充