

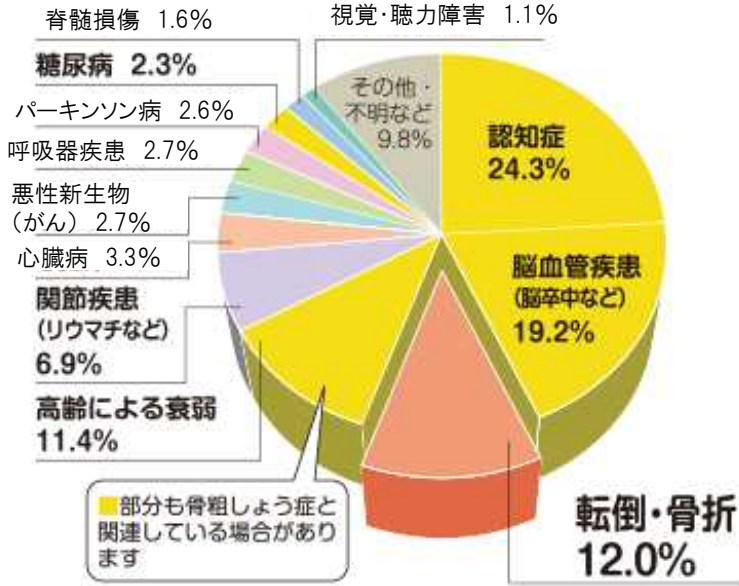
骨の健康と運動のおはなし

豊岡地域包括支援センター

骨は絶えず吸収(破骨細胞が骨を溶かす)と形成(骨芽細胞が新しい骨を作る)を繰り返し、約10年をかけてすべて入れ替わるといわれています。通常は骨吸収と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してしまいます。その結果骨がもろくなり、骨折し易くなってしまふのが骨粗鬆症です。

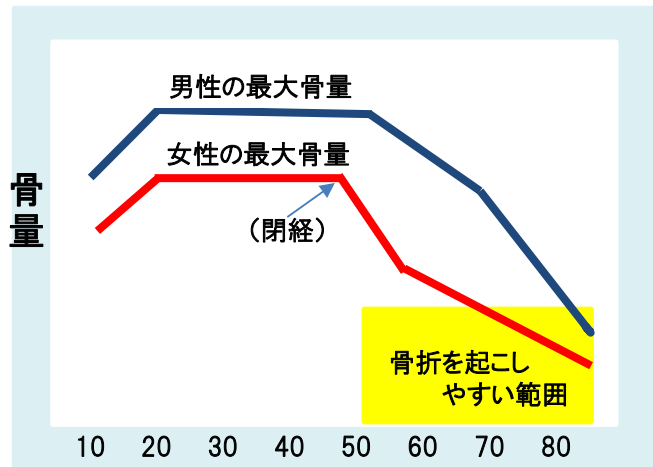
骨粗鬆症は高齢化の進む我が国では患者数が増加傾向にあり、総人口の約10%の約1300万人が骨粗鬆症といわれています。介護認定を受ける原因となった疾患の第3位が転倒・骨折となっています。

【介護認定を受ける原因となった疾患】



資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」令和元年

★年齢による骨量の変化 (イメージ図)



骨粗鬆症は女性に多く、発生頻度は男性の約3倍です

(年齢に伴う骨の変化)

骨密度の低下を招く要因はいくつかありますが、その一つとして加齢が挙げられます。左記は年齢に伴う骨密度の低下を表したグラフです。20歳前後でピークに達した後、50歳頃まで比較的安定して推移しますが、その後急激に減少していくことがわかります。

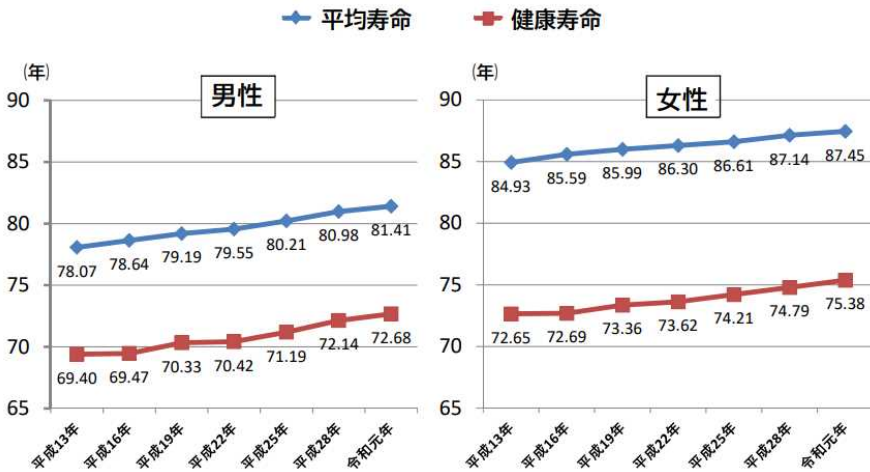
骨が弱くなる原因

骨粗鬆症は閉経後の女性に多く見られます。加齢によって男女ともに骨密度は減少しますが、女性は特に骨芽細胞を活発にするエストロゲン(女性ホルモン)が閉経後に激減することが原因として挙げられます。

骨はカルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルで構成されています。カルシウムやマグネシウムが身体で不足することや、カルシウムの吸収に必要なビタミンDの摂取が不足すると骨の成長が促されず、骨粗鬆症の原因となります。また、運動不足で骨に負荷がかからないことも、カルシウムの利用効率を下げ、骨密度の低下につながります。その他、運動不足、痩せている方、飲酒、喫煙、糖尿病、慢性腎不全、慢性閉塞性肺疾患、ステロイド治療などでも骨粗鬆症のリスクが高くなります。

骨粗鬆症で骨がもろくなると、転倒や打撲、ふらついてグッと足を踏み込む、10kgほどの物を持ち上げるといった、何気ない動作でも簡単に骨折してしまうこともあります。治療が長引き、身体機能が低下してそのまま寝たきりになるなど、介護が必要になるおそれがあります。骨粗鬆症がこわいのは、転倒・骨折がきっかけで『健康寿命』を短くしてしまうことです。健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮め、健康で長く暮らすことが大切です。

平均寿命と健康寿命の推移



出典：厚生労働省 令和3年12月20日開催・第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料「健康寿命の令和元年値について」

平均寿命と健康寿命にあまり差がないと、亡くなる直前まで健康に過ごしていたということになり、逆に差が大きいと不健康な状態が長いということになります。

ここで注目していただきたいのが、平成13年から令和元年まで平均寿命も健康寿命も右肩上がりに延長していますが、その差はほとんど変わらないということです。特に男性よりも女性の方が不健康な期間が長いことが分かります。

まずは軽いウォーキングから

骨を強くするには、骨にかかる力が大きく、繰り返しが多いほど骨を強くすると言われています。でも無理に激しい運動をする必要はありません。

ウォーキングは骨にかかる力は大きくありませんが、継続して行えば効果が期待出来ます。また、足が着地する時に適度な衝撃が頭部に伝わり、脳機能の維持・調節につながるともいわれています。

まずは1日10分程度歩くことからはじめてみるのも良いと思います。まずは無理のない範囲で習慣化していくこと。慣れてくると歩いても疲れなくなってくるので、徐々に10分から15分、20分、25分・・・というように時間を増やしていきます。目標としては週に5回。1回30分程度（30分歩くと3000歩程度になります）若い方、もっと歩けるといの方は朝晩30分ずつ歩くのも良いと思います。

ウォーキング以外にも簡単に始められる運動としては

■ 片足立ち

バランスを崩して転倒しないように手すりやテーブルなどつかまれる場所で行いましょう。

■ かかと上げ

足を肩幅くらいに広げ、かかとを上げてストンと落とす。1日30回を目安に。ただし膝や腰が痛い方はNGです。

*すでに骨粗鬆症と診断を受けている方や高血圧・心臓病などをお持ちの方は、どの程度まで運動負荷をかけて良いか、主治医にご相談ください。