



◆骨粗しょう症とは

骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態のことです。骨密度（骨の強さの指標）は20歳頃にピークを迎えた後、40代半ばまではほぼ横ばいで推移し、加齢とともに低下します。特に女性は50歳前後の更年期を境に、骨を守るホルモン「エストロゲン」が減少するため、骨量が急激に減少します（図1）。

◆骨の健康を支える「3つの柱」

1. 栄養を【とる】：カルシウムだけでなく、骨への吸収を助ける「ビタミンD」、骨への定着を助ける「ビタミンK」を組み合わせ摂りましょう（図2）。
2. 負荷を【かける】：骨は刺激を受けることで強くなります。ウォーキングやジャンプなど、骨に負荷をかける運動を習慣にしましょう。
3. 日光を【あびる】：紫外線によって体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収率が上がります。日焼け止めを塗らない部分（手のひらや足の甲など）を、1日15～30分程度、日に当てましょう。

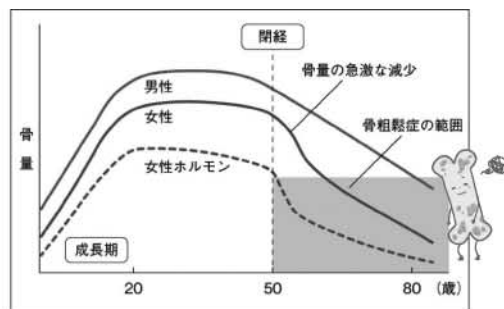


図1. 年齢による骨量の変化

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団



図2. コツコツとろう！骨に良い食事

◆世代別 今すぐ意識したいポイント

- 10代～20代「骨の貯金期」：一生の土台が決まる大事な世代
極端な食事制限は、栄養不足と骨への体重負荷の減少により、若くても骨粗しょう症のリスクを高めます。とりわけ、女性が急激に痩せると、体が「飢餓状態」と判断し、脳は生命維持を優先して生殖機能を抑制します。その結果、女性ホルモン（エストロゲン：骨の形成「骨形成」を促し、古い骨の破壊「骨吸収」を抑える働き（図3））の分泌が減少し、骨がもろくなります。適正体重を維持しましょう。
- 30代～50代「骨の維持期」：骨密度の急激な低下に備える世代
仕事や育児に忙しい世代ですが、現状維持が鍵です。40代後半からは、男女問わず加齢によって骨密度が徐々に低下し始めます。女性はもともと男性より骨量が少ない上、更年期のホルモン減少が重なり、50代以降に骨粗しょう症が急増します。階段の利用や意識的なカルシウム摂取で、骨量をキープしましょう。
- 60代以降「骨折予防期」：骨密度のチェックと転倒を防ぐ生活が大切になる世代
高齢になっても骨量は増やすことができます。骨は年齢に関係なく、骨代謝を繰り返します（図3）。適切な食事、運動、そして必要に応じた医療機関での薬物療法により、大幅な改善や維持が期待できます。70代以上の3人に1人が骨粗しょう症と言われています。まずは「転倒しないこと」を最優先にし、運動で下半身の筋力を維持しましょう。

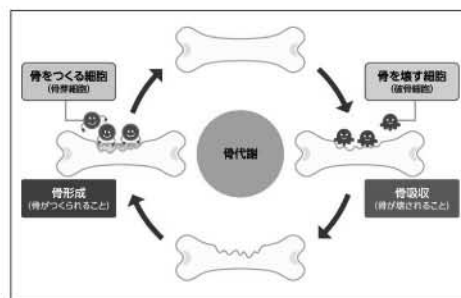


図3. 骨代謝のサイクル

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団

◆特定健診会場で骨密度を計測できます

場所：土佐西南大規模公園 体育館

日時：10月1日（木）午前8時30分～ 午後1時～

各回とも骨密度ブースの開催時間は約2時間程度です。

〇お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

