

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

骨粗しょう症について

長引くコロナ禍、自粛生活で運動不足・活動不足になっている方は少なくないと思います。運動不足で筋力が低下するとともに、体を支えている骨も弱くなります。

骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすくなった状態を骨粗鬆症と言いますが、骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因で決まります。建物で例えると、建物を支えている柱の本数が「骨密度」で、柱の材料が「骨質」です。柱の本数が少なくなったり、材料が弱いものだったりすると建物は崩れる＝人間だと骨折しやすくなります。

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大量に達します。その後比較的安定に推移し、加齢に伴い減少します。特に女性においては閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。加齢やホルモンなど自分の力ではどうにもならないことはありますが、食事や運動などの生活習慣で骨粗鬆症をある程度予防することはできます。

食事に関して、骨と言えばカルシウムと思われるでしょうが、カルシウムだけとればいいというものではありません。

体がカルシウムを効率的に吸収するにはビタミンDやビタミンKが必要です。

また、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病で骨質が悪くなることも分かってきました。やはり（当たり前ですが）1日3回規則正しく、バランスのとれた食事をするのが大切で、さらに骨のことを考えるのであれば、小松菜や春菊などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れるとよいということになります。

食事だけでなく運動も必要です。

骨は長軸方向に物理的な刺激が加わると強さが増すと言われていて

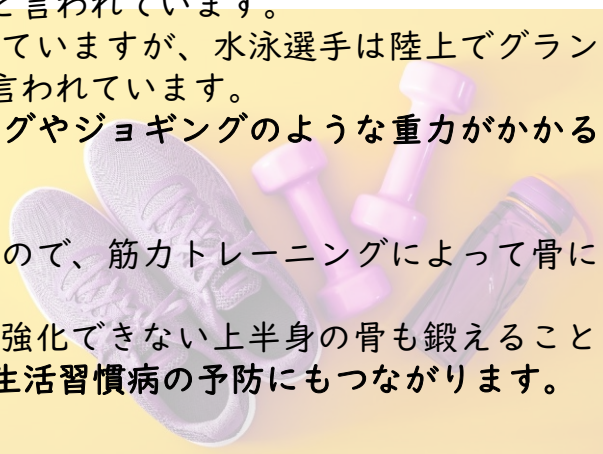
スポーツ選手の骨密度は一般人よりも高いと言われていていますが、水泳選手は陸上でグランドを使用するスポーツ選手よりも骨密度が少ないと言われていて

つまり、骨粗鬆症を予防するためには、ウォーキングやジョギングのような重力がかかる運動が効果的なのです。

また、骨は通常腱を介して筋肉につながっていますので、筋力トレーニングによって骨に刺激を与えることもできます。

筋力トレーニングはウォーキングやジョギングでは強化できない上半身の骨も鍛えることができます。適度な運動は糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の予防にもつながります。

体を動かして強い骨を作りましょう！



健康未来への想い -今、社会と企業に必要な、「ほんとうの健康」によりそいます-

東京海上日動メディカルサービス株式会社

Copyright (C) Tokio Marine & Nichido Medical Service Co.,Ltd

※本資料の引用、転載はお断りしております