

10. 骨粗鬆症対策

医事万華鏡

10月20日は「世界骨粗鬆症デー」。この日は英国骨粗鬆症学会が1996年10月20日に骨粗鬆症の啓発を目的に創設したものを97年に国際骨粗鬆症財団（IOF）が引き継ぎ、「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目指し、地球規模で展開するものです。なお、関連する制定日として、「骨と関節の日」が10月8日、「転倒予防の日」が10月10日となっています。

そもそも骨粗鬆症とは、骨量の低下に伴い骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者がいると推定され、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。また、とりわけ骨粗鬆症は、閉経後の女性に多くみられることから、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。また、高齢女性の要介護や寝たきりの原因の第3位となっています。このことから、女性の健康寿命の延伸の鍵こそ、骨粗鬆症対策と言えるでしょう。改めて、骨粗鬆症と骨代謝疾患の予防、診断、治療に対する認知度を高めていくことが期待されています。ではそんな骨粗鬆症の予防と言えば、骨密度を低下させな

い方法として、適切な食事と運動が鍵と言われています。まず、食事に関しては、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨形成に役立つ栄養素の積極的な摂取に加え、タンパク質量も多

めに摂ることが基本となっています。また、運動に関しては、負荷がかかるほど骨を形成する細胞が活発になり、強くなるという骨の性質から、ある程度負荷のある運動を日常生活に取り入れることが推奨されています。私自身はと言えば、毎日自らの車のハンドルを握り出勤しているせいもあり、同年齢の男性に比べて、圧倒的に歩数が少ないことは否めません。毎日の生活習慣が何より大事ですから、少なくともエレベーターに乗る代わりに階段を上るとか、就寝前にストレッチや筋トレをするとか、できる範囲で運動を日課に取り入れていきたいものです。

ちなみに、10月14日は「体育の日」で、スポーツに親しみ、健康な心身を培うことが定められています。従って、骨粗鬆症の「予防」というと、病気の発生を前提にしたある意味後ろ向きな視点なため、進んで運動を楽しみながら自然と健康や体力が増強されるような試みこそが、本当は推奨されるべきでしょう。

また、自身の骨密度がどの程度かを知っておくこともまた大切です。地域の保健センター等の医療機関では骨密度健診を受けることが可能で、不安な方は事前の健診を通して予防に繋げておくこともまた大切です。（JMS主幹・野村元久）

