高齢者の病気？いいえ違います 子どものうちからの骨貯金が大切です！

骨が折れやすくなる「骨粗しょう症」。高齢の女性に多い病気だと思われがちですが、実は10代の若年層や男性にも起こりえるものです。

骨量は20代前半をピークに減少していきます。骨量は一度減ってしまうと、増やすことはできません。伸び盛りの10代のうちにたくさん骨の貯金をし、骨量の減少（浪費）を最小限に抑えていくことが重要です。

骨量は若いときしか貯められないんだって〜。
患者の4人に1人は男性なの?!
そうなんだ〜。

特集

骨（コツ）・骨（コツ）骨（こつ）活（かつ）

骨は日頃の生活習慣や食事の積み重ねで、健康に保つことができます。
今回の特集では、骨粗しょう症を正しく知り、骨を健康に保つための情報を紹介します。

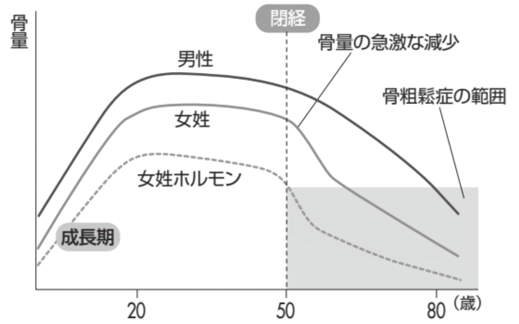
骨は代謝で生まれ変わっていた！

骨は常に破骨（はこつ）細胞が骨を溶かし、骨芽（こつが）細胞が骨を作るという新陳代謝を繰り返しています。

女性ホルモンである「エストロゲン」は骨の新陳代謝のバランスを保ちます。女性は50歳前後で閉経を迎えると、エストロゲンが急激に低下するため、新陳代謝のバランスが崩れ、骨粗しょう症を発症しやすくなってしまいます。

また、男性の骨量減少は女性と比べ緩やかですが、骨に影響のある喫煙や飲酒をする割合が高い傾向にあるため、注意が必要です。

年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



資料／骨粗鬆症　検診・保健指導マニュアル第2版（ライフサイエンス出版 2014年）

あなたの骨は、大丈夫？

年代別骨チェックリスト

このチェック項目に、複数チェックが入った方。知らないうちに、あなたの骨はもろくなっているかもしれません。まずは、自分の骨の状態を知ることからはじめてみませんか。

10代

思春期は骨量が急増し、一生の土台を作る大切な時期です。バランスの良い食事、全身運動、十分な睡眠を心がけ、健康的な生活を送ることで、強い骨を育てましょう。

□やせ型である
□ダイエットをしている
□朝食を抜くことが多い
□運動する習慣がない
□月経不順である
□１日の睡眠時間が７時間以下である

20～30代

20代前半で骨量は最大に達し、その後の維持が重要です。やせ型傾向の20代女性は骨粗しょう症リスクが高まるため、過度なダイエットを避け、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけましょう。

□やせ型である
□過度なダイエットをしている
□牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない
□歩くことが苦手
□喫煙している
□１年中、紫外線対策をしている

40～50代

女性は閉経に伴い骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症のリスクが高まります。食事や運動を意識することで、骨密度の低下を食い止めたり、緩やかにしたりすることができます。

□月経不順になってきた
□閉経した
□牛乳・乳製品・小魚をあまり食べない
□運動する習慣がない
□喫煙をしている
□骨密度の測定をしたことがない

60代～

60代以降は、骨密度が低下した人が多くなり、70代の女性では３割が骨粗しょう症だと言われています。骨粗しょう症になったとしても、治療を行い、骨折を防ぐことが大切です。

□やせ型である
□身長が縮んだ
□食べる量が減ってきた
□運動する習慣がない
□背中や腰に痛みがある
□骨密度の測定をしたことがない

実はこんなに？！

滝川市民の骨浪費リスク

やせ型である

やせ型（BMI18.5未満）の割合は6.6％、妊婦のやせ型の割合は14.6％です。

運動習慣がない

特定健診受診者のうち週に２回、１回30分以上の運動習慣がない人は66.8％もいます。

月経が定期的にない

閉経、妊娠で月経がないことや、10～30代の月経不順も骨浪費の高リスクです。

お酒をたくさん飲む

毎日飲酒習慣がある人は16.7％、１回３合※以上飲む人は13.6％です。
※ビール500㎖缶３本相当

欠食＆偏食

リンや食塩を多く含む加工食品の取り過ぎがリスク大

朝食を欠食する人は20.2％で、特に30～40代の４人に１人が欠食しています。

喫煙している

特定健診受診者の喫煙率は16.6％、妊娠届出時の妊婦の喫煙率は13.5％です。

骨用語解説

骨量	骨全体に含まれるカルシウム等のミネラルの量。
骨密度	骨を構成するミネラル（カルシウム、リン）が骨にどのくらい詰まっているかを、骨の単位面積当たりの骨量として算出したもの。
骨粗しょう症	骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなること。ささいなことで骨折しやすくなる。骨折が原因で介護が必要になることも・・・！

測ってみよう！骨密度

皆さんは骨密度検査を受けたことがありますか？骨密度検査と聞いて、どのような検査をするのだろう、痛い検査なのではないかなど、不安に思う人もいるのではないでしょうか。
実は骨密度検査は、お手ごろな価格で検査できて受け付けから検査終了まで最短 20 分のお手軽な検査です。
今回は、実際に行われる検査の流れを紹介します。

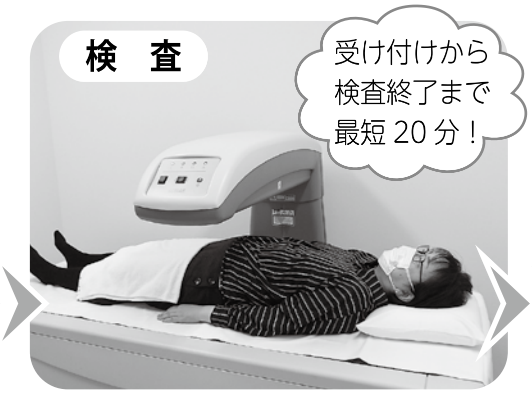
骨密度検査申込方法

骨密度検査を受けるには、事前予約が必要です。
市立病院医事課までお気軽にお問い合わせください。
料金：1,650 円（税込）
℡ 22-4311（平日 8 時 30 分～ 17 時）

お手軽健診一覧は、二次元コードからチェック▶

受 付

市立病院の１番窓口で受け付けをします。申込用紙兼実施票を記入し、６番窓口に提出。そのまま支払いを済ませ、お手軽健診実施票をもらいます。



検 査

受け付けから
検査終了まで
最短 20 分！

お手軽健診実施票を 16 番窓口放射線受付に持っていき、待合で待機します。
検査室に入ると、検査台の上に横になり、約２分間骨密度を測定します。腰・背中まわりにボタンやファスナー等がなければ着てきた服のままで検査可能です。

指 導

１週間後、自宅に検査結果が届いたら、結果を持って保健センターへ。
保健師や栄養士から骨密度を下げないための相談やアドバイスを受けることができます。健康診断の結果も持っていくと、より詳しいアドバイスが受けられます。

骨密度検査は簡単・お手軽です

市立病院ではDEXA（デキサ）法という方法で骨密度を測定しています。ごく弱い２種類のX線を使った測定方法で、簡便なうえ全身の骨密度の状態をより正確に反映した結果が得られます。

検査は検査台の上にじっと寝ているだけです。痛みはまったくありません。呼吸をとめる必要もありません。今回紹介しているお手軽健診の測定であれば、動かないでじっとしている時間は約２分間です。

簡単に検査することができますので、お気軽にお申し込みいただければと思います。

放射線科副技師長
安江　猛（たけし）さん

コツコツ骨活を！

滝川市内の高校生へのアンケートや妊産婦の面談等から、若い世代はカルシム摂取量が少なく、偏食や欠食の傾向があります。また、妊娠中や産後は若くても骨折しやすくなる時期です。骨粗しょう症で骨折をすると再骨折のリスクが高まります。性別や年齢に関係なく、骨に良い習慣がとても大切です。今回の特集を見て、骨に関心を持ち、骨密度を測定する方が増えることを期待しています。

骨密度検査をした結果は、保健センターで相談・説明をお受けしています。あなたに合った骨密度改善プランを市保健師と栄養士で一緒に考えますのでぜひご利用ください。

市保健師
荒町　あゆみさん

骨を健康に保つには？

骨を貯金し、浪費しないためにはどのようなことが必要なのでしょうか。３つのポイントと年代別の対策を紹介していきます。

日 光

日光を浴びることで、体の中でビタミンDが生成されます。このビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、強い骨の成長を促します。
冬であれば１時間程度、夏なら木陰で 30 分程度、外で過ごすよう心がけることで、強い骨が出来上がります。

食 事

１日３食しっかりと食べ、カルシウムと一緒にビタミンD＆K、タンパク質などの栄養素を積極的に取り入れるようにしましょう。
スキムミルクや大豆パウダーなど簡単に料理にちょい足しできる食材を上手に使ってみましょう。

運 動

骨は運動によって刺激を与えることで、強くなっていきます。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りといった運動は、日常に取り入れやすく手軽に続けられ、骨を強くするのにも有効です。
目安は、ウォーキングなら１日 30 分、２km ほどです。

10代　骨の栄養補給と強化

間食にチーズやヨーグルトなどで、カルシウムを摂取。

よく寝て成長ホルモンを分泌し、骨を強くしましょう。

ジャンプ運動のあるスポーツで骨に負荷を！

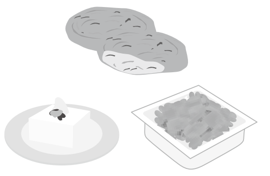
20～30代　忙しい中でも食事と運動を

過度な紫外線対策はせずに、日光浴を行いビタミンDを合成しましょう。

仕事や家事が忙しいなかでもできる「ながら運動」を生活の中に取り入れましょう。

40～50代　がくっと下がる骨量対策

カルシウムが豊富で、大豆イソフラボンを含む大豆製品がおすすめ。



骨に刺激を与えるヨガやウォーキングなどの全身運動をする習慣をつけましょう。

60代～　骨折防止対策

筋力を落とさないためにも運動は必須です。片足立ちなどを行いましょう。

転倒による骨折を防止するため、家の整理整頓を行いましょう。

まずは、自分の骨を知ることから

骨浪費リスクを見て、心当たりがあった方もいるのではないでしょうか。何気なく行っていたことが実はリスクだと知り、生活を見直すきっかけとしていただければと思います。スキムミルクを普段の食事に少し足すだけでも、カルシウムを摂取することができ、骨を維持していく第一歩となります。

手遅れになる前に、自分の骨の現状を知ることがとても大切です。骨密度検査は手軽に受けることができる検査で、結果も１週間で届きます。

健康な骨を維持していくためにも、まずは骨密度検査を受けてみませんか。

【特集】　骨・骨　骨活　おわり

食のポイントは
カルシウムとビタミンD＆K

カルシウム
乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻、乾物

ビタミンD
魚類（さけ、さんまなど）

ビタミンK
納豆、緑黄色野菜
（ブロッコリー、ほうれん草など）