

50歳を超えた女性で 急激に増加する

骨粗しょう症

骨粗しょう症の潜在的な患者数は、135万人を超えるとされ、その8割は女性です。ある調査の推定では、50歳代の女性の9人に一人、70歳以上の女性では2人に一人が骨粗しょう症であるとしています。

なぜ、骨粗しょう症は
高齢の女性に多いのか

人間の骨は、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルと、たんぱく質の一種であるコラーゲンの繊維で作られています。前者は「骨量や骨密度」で、後者は「骨質」で、おもに表わされます。

骨粗しょう症は、これら、骨量や骨密度、骨質が低下して骨が脆くなり、骨折のリスクが高い状態になる病気です。

骨は、破骨細胞により古い骨を壊す「骨吸収」と、骨芽細胞によって新しい骨が形成される「骨形成」が、バランスよく行なわれることによって保たれています。

骨粗しょう症は、この骨吸収と骨形成のバランスが崩れることで起こります。



50歳以上の女性に骨粗しょう症の人が多いのは、閉経によって女性ホルモンの分泌が低下することと関係があります。女性ホルモンの一種、エストロゲンは、骨吸収を緩やかにする性質があります。この働きが閉経後は低下するため、骨吸収と骨形成のバランスが崩れやすくなるのです。

骨粗しょう症を
予防するためにーカルシウム

骨密度は20歳代をピークにして、徐々に下降していきます。このことから、20歳代までにできるだけ骨密度を高くしておくことが、骨粗しょう症予防の第一歩となります。

とくに、12〜14歳のときには、もつとも多くのカルシウムを摂取するように推奨されています。その量は、女子だと800mgです（『日本人の食事摂取基準2015』より）。

日本人のカルシウム摂取の平均は、約500mgです。牛乳200mlに含まれるカルシウムは220mgとされているので、参考にしてください。

骨密度がピークを過ぎて下降期に入ったあとも、カルシウムを積極的に摂取することは、骨粗しょう症を予防するための大切な習慣です。

15歳以上の女性のカルシウム摂取の推奨量は、すべての年代で650mg。現在の食生活にもよりますが、平均的にカルシウムを摂れている人ならば、あと牛乳一杯多く飲む工夫をすれば骨粗しょう症予防に大きく役立ちます。

骨粗しょう症……検査と治療

骨粗しょう症が疑われるのは、若い頃よりも身長が縮んでいるケースです。

骨折には、文字通り骨が折れるタイプだけではなく、骨が潰れる(圧迫骨折)タイプがあります。背が縮むのは、圧迫骨折が起きている可能性があり、圧迫骨折の原因のひとつが、骨粗しょう症です。冒頭でもご紹介した通り、女性の場合、50歳を過ぎた頃から骨粗しょう症になる人が急激に増えます。身体的な変化を感じていなくても、50歳を過ぎたら、定期的に



骨粗しょう症の検査を受けるようにしましょう。

骨粗しょう症の検査には、音波やX線を使った検査や、血液や尿を採取して検査する方法があります。いずれにしても、身体には負担の少ない方法です。

検査によって骨粗しょう症であることがわかったら、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法が行なわれます。

骨粗しょう症の薬は大きく分けて、骨吸収を抑える薬、骨形成を促進する薬、骨の吸収・骨形成のバランスを整える薬の三つがあります。骨粗しょう症の薬物療法では、骨折のリスクを抑え、また、痛みの改善も期待できます。



生活ほっとニュース

注目を集める「アカモク」

アカモクを茹でると、独特の粘りがありますが、このネバネバは、フコイダンという成分でできています。フコイダンは水溶性の食物繊維で、腸内環境を改善し、免疫細胞を活性化する性質があります。このためフコイダンの摂取には、花粉症の症状緩和や抗がん作用が期待できます。

またフコイダンには、フコキサンチンという色素が含まれています。このフコキサンチンは、脂肪を減少させる効果や血糖値を下げる効果があります。これによって、メタボリックシンドロームや糖尿病の予防にも役立つと考えられています。

アカモクは、とろみとシャキシャキした食感が魅力で、味にくせがありません。味噌汁に入れたり、ポン酢しようにゆで食べたり、さまざまに活用することができ、さまざまな料理に活用することができます。

