



骨粗鬆症は全国で1590万人いると推計されており、2/3近くが女性といわれています。男性においても、発症数は女性に比べて少ないものの骨折の予後を悪化させ要介護リスクを高めるため注意が必要です。

骨粗鬆症は骨折して初めて気付くことが多いため「沈黙の疾患」とも呼ばれています。気付いた時には、骨がスカスカでもうい状態になっています。健康な骨を維持するには、若い世代からの予防が大切です。

★骨粗鬆症が起りやすい人

- 閉経後の女性**
閉経により、女性ホルモン「エストロゲン」が減少し、骨量が急激に減少する。
- 喫煙をしている人**
喫煙は、カルシウムやビタミンDなどの吸収を妨げる。また、女性はエストロゲンの分泌が阻害される。
- 過度な飲酒をしている人**
お酒には、利尿作用があり、過度に飲酒をすると、必要な分のカルシウムまで、排出される。
- カルシウムの摂取量が少ない人**
骨の材料になるカルシウムが不足すると骨密度が低下する。
- BMIが低い人や過度な減量(ダイエット)をしている人**
体重が減少すると、脂肪だけでなく筋肉量や骨量も減少する。また、過度な食事制限による減量は、エストロゲンや骨をつくるのに必要な栄養素が不足する。
- 両親のどちらかが大腿骨の付け根(大腿骨頸部)の骨折経験がある人**
骨粗鬆症による骨折リスクが高まると考えられている。
- ビタミンDの摂取量が少ない人**
カルシウムの吸収が弱くなり、骨密度が低下する。

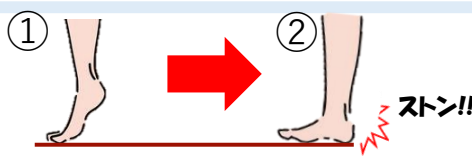


★今日からできる予防習慣 (運動・食事・転倒予防)

【運動】 骨は刺激を与えることで、骨量が増えることにつながります。

骨の強さを維持する
～ かかと落とし ～

- ① その場で両足のかかとを上げ、つま先立ちになります。
- ② かかとを勢いよく床に落とします。①～②を30～50回繰り返す。



- ポイント
- ☑2秒に1回のペースで落とす
- ☑1日の中で何回かに分けて、行ってもOK

その他にもウォーキング、ジョギング、水泳などもおすすめです。

【食事】 骨の健康のためには、適正体重を維持して、バランスの良い食事が基本です。また、骨の健康に有用な栄養素(カルシウム、ビタミンK・D)の摂取を心がけることが大切です。

カルシウム

骨の材料になる
○骨粗鬆症の予防のための摂取目標量
700～800mg

○主な食品

牛乳	ヨーグルト	木綿豆腐
コップ1杯(200g)	1個(100g)	1/2丁(150g)
220mg	120mg	129mg

ちなみに…
カルシウムの平均摂取量(20歳以上)

女性	476mg
男性	489mg

1日のカルシウム摂取量は20歳以上の男女ともに摂取目標量を下回っています。今の生活から+200mgを目指しましょう!

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けてくれる
○骨粗鬆症の予防のための摂取目標量
15～20μg

○主な食品

鮭	さんま	まいたけ
1切れ(80g)	1尾(120g)	(60g)
26.4μg	19.2μg	2.9μg

ちなみに…
食事から補うことができますが、80%は日光に当たることによって合成されます。そのため過度に紫外線を恐れることはビタミンDの合成を妨げ、骨をもろくします。適度な日光浴を心がけましょう!
夏場:15～30分/日
冬場:30分～1時間/日

ビタミンK

骨の形成を促す物質を活性化させる
○骨粗鬆症の予防のための摂取目標量
250～300μg

○主な食品

納豆	ブロッコリー	ほうれん草
1パック(50g)	1/4株(50g)	1/4束(80g)
440μg	110μg	220μg

注意!
骨粗鬆症と診断されている方やその他の持病がある方は、主治医に相談して、取り組みましょう。

【転倒予防】 骨粗鬆症の方は、転倒しやすい場所「ぬかづけ」に注意しましょう。

ぬ ぬれた場所

台所や洗面所、浴室などの水回り、雨の日のタイル張りの玄関など

か 階段・段差

筋力低下や背中が曲がると、つま先が上がりにくくなり、階段や少しの段差でつまづきやすくなります。

づ け 片づけられていない場所

床に物が散乱し、部屋が片づけられていないと障害物になりつまづきやすいです。

転倒予防トレーニング…転倒を防ぐために、転ばない身体をつくることも大切です。

(片脚立ち)手を軽く机などに添え、背すじを伸ばして立つ。片方の脚を床につかない高さに上げ、1分間保つ。交互左右に1日3回ずつ行う。

★自分の骨の状態を知る

骨粗鬆症は自覚症状がないことが多く、病気に気づくことが難しいため、定期的に骨密度検査を受け、骨の状態を確認しましょう!

- 定量的超音波測定法** 足の裏を装置に当て、かかとの骨の強度や硬さを超音波で測定します。 ← **当協会ですることができます!**
- DEXA法** 2種類のエックス線を組み合わせて背骨、大腿骨の付け根、前腕などの骨密度を測定します。

参考文献:ヘルスアップ2024.03「骨活のすすめ」、今日の健康2025.6「骨粗鬆症」、骨粗鬆症ガイドライン2025