

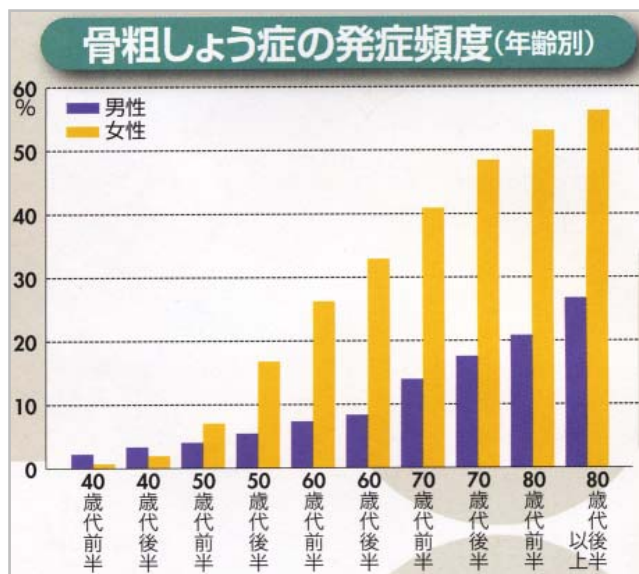
## 1. 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨の量が減少したり、骨の質が変化したりして骨が弱くなり、骨折がおこりやすくなる病気です。健康な骨の内部は、カルシウムの繊維が縦横に連結し、強度を保っています。骨粗しょう症になると、これらの棒状の骨が細くなったり切れたりして、スカスカの状態になります。

## 2. 骨粗しょう症の発症頻度について

高齢化が進むわが国では患者数が増加しており、現在ではおよそ1,300万人の患者さんがいると推定されています。

また、女性に圧倒的に多く、50歳代から急速に増えはじめ、発症頻度は男性のほぼ3倍となっています。



## 3. 骨粗しょう症がおこるしくみ

体内のカルシウムの99%は骨に、残り1%は血液中に含まれ、からだ全体のカルシウムのバランスを保っています。食事からのカルシウム摂取量が不足すると、骨の中のカルシウムが溶けて血液に補給されるため、骨のカルシウムが減り、骨代謝のバランスがくずれてしまうのです。50歳以上の女性に骨粗しょう症が多いのは、閉経によって骨の吸収を抑える役目を担うエストロゲンの分泌量が急激に減るためです。

## 4. 若い時の運動が「貯金」に

骨密度は18歳でほぼ最大になり、その後は少しずつ減っていきます。また、カルシウムの摂取量と運動量を比べると、運動量の方が骨密度を増やすのに強く影響しています。若いときに「骨の貯金」を多くできれば、年をとってから骨粗しょう症になるのを防ぎます。また、体重が軽い人ほど骨密度が低い傾向にあるという結果も出ました。若いうちに体形を気にしてダイエットをしてしまうと丈夫な骨は作れません。きちんと食べてしっかり運動するという生活習慣を小学生の頃から続けることが何より大切です。

## 5. 骨粗しょう症が進行すると

骨粗しょう症で骨が弱くなっても、最初みなどが無いので、見逃してしまうことがありません。骨粗しょう症が進行し、まが折れやすいのが脊椎で、体の重みに耐えずにつぶれてしまうことがあります（椎体折）。1年間に1cm以上身長が縮むようであれば、症状が無くても骨密度を測定しましょう。太もものつけ根（大腿骨頸部）を骨折する期入院を余儀なくされ、寝たきりや認知症介護が必要になるケースも少なくありま



は痛  
少な  
ず骨  
られ  
骨  
あれ  
う。  
と長  
など  
せん。

## 6. 現代の日本人はカルシウム不足

骨粗しょう症を予防するための食生活切なのは、カルシウムを積極的にとることです。カルシウムが不足する原因は、①日本の水が軟水のため、②和食は乳製品が少ない、等があげられます。今の日本人は栄養をとりすぎの傾向にありますが、カルシウム摂取量はすべての世代で不足しています。詳細は、添付文書のP8～P9を参照して下さい。

で大

## 7. 骨に適度な負荷をかける運動が効果的

運動をしないと骨からカルシウムが溶け出し、骨はどんどん弱っていきます。運動をすると、筋力やバランス力も養われて転倒しにくくなるため、骨折も予防できます。無理のない運動を継続して行いましょう。ウォーキングなら手軽にはじめられます。1日5,000～7,000歩を目標にしましょう。腰やひざが痛んで歩くのがつらい場合は、水中ウォーキングもおすすめです。

## 8. 骨粗しょう症の検査はどこで受けるの？

骨粗しょう症の検査は、整形外科、婦人科、内科や、骨の専門ドックで受けることができます。また、多くの市区町村では、40～70歳の女性を対象とした5歳刻みの節目検診に骨粗しょう症検診をとり入れています。